HAPPY NEW LIFE

ธรรมาพาสุข

ปิยโสภณ (พระราชญาณกวี)

วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก



มนุษย์ทุกคนมีชีวิตใหม่ได้ด้วยธรรมะ

มนุษย์ทุกคน

มีชีวิตใหม่ได้ด้วยธรรมะ



PAPYRUS
by trueLife

ธรรมะกับชีวิตประจำวัน

Happy New Life ธรรมาพาสุข

เรียบเรียงจาก จิตตสปา ชีวาของชีวิต แผ่เมตตาให้ศัตรู

ประพันธ์โดย ปิยโสภณ, พระราชญาณกวี (สุวิทย์ ปิยวิชฺโช) วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2554

ราคา 199 บาท

ลิขสิทธิ์ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

๙๙๙ ซอย ๑๙ ถนนพระราม ๙ กรุงเทพมหานคร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระราชญาณกวี.

Happy New Life ธรรมาพาสุข.-- กรุงเทพฯ : ทรู ดิจิตอล คอนเท้นท์ แอนด์ มีเดีย, 2554

84 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 978-616-7336-40-4

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์ Papyrus by TrueLife

ภายใต้การดำเนินงานของ บริษัท ทรู ดิจิตอล คอนเท้นท์ แอนด์ มีเดีย จำกัด

True Digital Content & Media | true

TRUE DIGITAL CONTENT AND MEDIA COMPANY LIMITED

เลขที่ 121/102, 121/103 อาคารอาร์เอสทาวเวอร์

ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง

เขตดินเดง กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2642-2733-36 โทรสาร 0-2642-2739

อีเมล์แอดเดรส : contact@truebookstore.com

ที่ปรึกษา	อดิรุฒม์ โตทวีแสนสุข
บรรณาธิการอำนวยการ	ปารณีย์ เตชะวัฒนสมบูรณ์
บรรณาธิการ	กุลวัลย์ วิจิตรแพทย์, สุธาวัลย์ ปิยะวิเศษพัฒน์
บรรณาธิการศิลปกรรม	ระพีพัฒ พรสี่ภาค
ศิลปกรรม	Art Team
ออกแบบผลิตภัณฑ์	ทัสพา นุขุนทด
ออกแบบปก	รัชชานนท์ ทับสมุทร
พิสูจน์อักษร	Proof Reader Team
ฝ่ายผลิต	ทัสพา นุขุนทด, ระพีพัฒ พรสี่ภาค, วิจิตรา ผดุงศรี
พิมพ์ที่	ส. เอเชียเพรส (โทรศัพท์ 0-2732-3101)

คำนำสำนักพิมพ์



คุณตื่นเช้ามาตักบาตรครั้งล่าสุดเมื่อไร นอกจากวันเกิดกับวันปีใหม่ คุณได้ไปวัดบ้างไหม และเวลาก่อนนอน คุณสวดมนต์เป็นประจำหรือเปล่า

วิถีชีวิตของคนไทยที่ผูกพันกับพุทธศาสนาได้เปลี่ยนแปลงไปเกือบจะสิ้นเชิง ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความเป็นเมืองศิวิไลซ์และลัทธิวัตถุนิยมซึ่งส่งผลโดยตรงกับการดำเนินชีวิตของคนไทย เข็มนาฬิกาในร่างกายเต็มไปด้วยความรีบเร่งร้อนรน เวลาส่วนใหญ่ของสัปดาห์ใช้ไปเพื่อหารายได้เลี้ยงตัวเองและผู้ที่อยู่ในความดูแล ส่งผลกระทบให้การเข้าวัดมีความสำคัญน้อยลง เป็นสิ่งที่จะทำก็ต่อเมื่อเป็นวันสำคัญทางศาสนา วันสำคัญในชีวิต หรือเมื่อไปเที่ยวต่างจังหวัด และนึกถึงคำสอนของพระพุทธศาสนายามมีทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นเพราะอกหัก รักคุด บุตรภรรยาสามีไม่ได้ดังใจ รายได้ลดลง หรือปัญหารุมเร้าจนปลดปลงกับชีวิต

เราใช้เวลาส่วนใหญ่ทำงานเพื่อให้มีเงินใช้บำรุงร่างกายและสมอง แต่ลืมใช้เวลาเพื่อหาสิ่งบำรุงจิตใจ อาจถึงเวลาที่เราจะใช้เวลาเพียงเล็กน้อยจากการ “ทำมาหากิน” มาสวดมนต์ชำระล้างจิตใจ ใช้ชีวิตให้มีชีวา รวมทั้งให้อภัยผู้อื่นและให้อภัยตนเอง เพราะนอกจากร่างกายและสมองต้องใช้ทำมาหากินเพื่อความสุขทางโลกแล้ว อย่าลืมว่าจิตใจและวิญญาณก็ต้องมี “ธรรมมาพาสุข” เพื่อความสุขทางธรรมเช่นกัน

เพราะสุขที่ได้จากธรรมะอยู่เหนือความสุขทั้งปวง

สำนักพิมพ์ปาปิรุส

ประวัติผู้เขียน



พระราชญาณกวี

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

เกิด

๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๐๕ ที่จังหวัดอุดรธานี

บวชเป็นสามเณร

อายุ ๑๒ ปี ที่บ้านเกิด

บวชเป็นพระภิกษุ

อายุ ๒๐ ปี ที่วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ทรงเป็นพระอุปัชฌาย์

การศึกษา

เปรียญธรรม ๙ ประโยค ปริญญาตรีศาสนศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ปริญญาโทศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต โดยได้รับพระมหากรุณาธิคุณ ทุนการศึกษาในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ School of Oriental and African Studies (SOAS) มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ

งาน

• ทำงานตามรอยพระยุคลบาท บวร (บ้าน วัด โรงเรียน) ที่วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

• ดำเนินงานกองทุนปลูกรากแก้วศาสนทายาท วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก ให้ทุนการศึกษาต่อเนื่อง แด่พระภิกษุ สามเณรทั้งในและต่างประเทศ

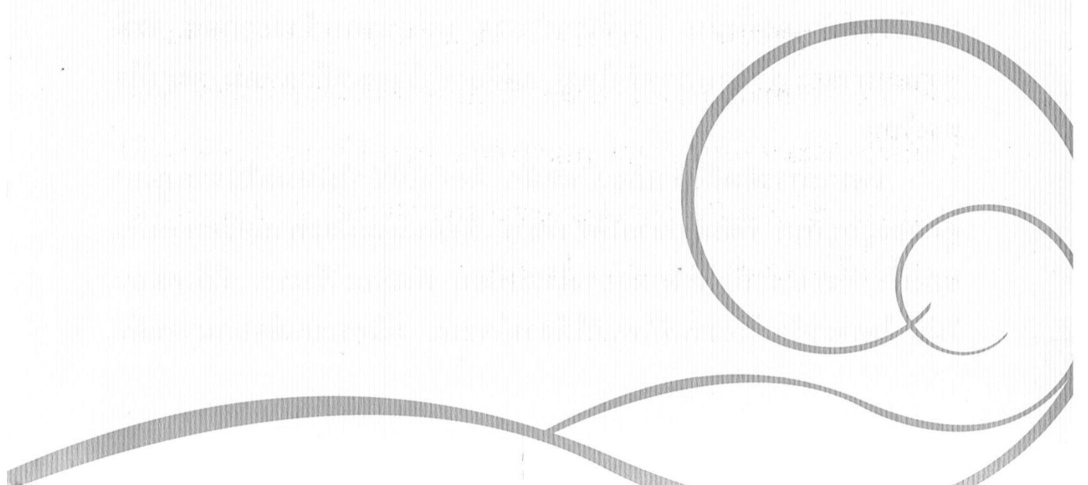
• อาจารย์พิเศษ วิทยาลัยการปกครอง, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง, สถาบันราชภัฏ

• องค์ปาฐก และบรรยายธรรม ทางสถานีวิทยุ โทรทัศน์ และสถาบันการศึกษาต่างๆ

• วิทยากรบรรยาย อบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศ

• ดำเนินกิจกรรม "ปลูกรากแก้วของแผ่นดิน" เพื่อสร้างอุดมการณ์แก่นักศึกษาต่างๆ

• ดำเนินกิจกรรม "รากแก้วมาตุภูมิ" เพื่อสร้างความเข้มแข็งของชุมชน / หมู่บ้าน / โรงเรียน



คำนำผู้เขียน



ตั้งแต่เดือนสิงหาคม จนถึงสิ้นปี ๒๕๕๔ ถือเป็นช่วงวิกฤติชาติ ที่ประวัติศาสตร์ไทยต้องจดจำไปอีกนาน เพราะเป็นมหาอุทกภัยครั้งร้ายแรงที่สุดของชาติไทย เราเสียขวัญ เสียกำลังใจ และเสียชีวิตทรัพย์สินจำนวนมาก เกินกว่าจะคิดเป็นตัวเลขงบประมาณ รวมทั้งการเสียโอกาสดีๆ ในการพัฒนาชาติ เพราะวิธีคิดที่ผิดพลาด นี่คือบทเรียนของชีวิต นี่คือชะตากรรมร่วมกันของคนในสังคม แต่สิ่งหนึ่งที่เราได้เรียนรู้จากวิกฤติครั้งนี้ก็คือ โอกาสของใจ ช่องทางแห่งความคิด วิธีคิดแบบใหม่ จิตใจอันงดงามแบบไทย ซึ่งเคยมีในอดีตแต่สูญหายไปอย่างน่าเสียดาย นั่นคือ การเกิดขึ้นของกลุ่มอาสาสมัคร จิตอาสา นักคิด นักพัฒนา โดยเฉพาะเยาวชนคนหนุ่มสาว ซึ่งแต่เดิมถูกหล่อหลอมให้แข่งขัน เรียนและทำงานหนัก เพียงเพื่อแย่งชิงทรัพยากรธรรมชาติให้ได้มากกว่าคนอื่น คิดถึงเพียงอนาคตของตัวเอง จนลืมอนาคตของชาติไป กลายเป็นเด็กรุ่นใหม่ที่มีเพียงความต้องการของตัวเองเป็นศูนย์กลางความคิด

วิกฤติครั้งนี้ ได้เปิดประวัติศาสตร์หน้าใหม่ในการคิดอย่างมีแรงบันดาลใจ นั่นคือ ทำให้ยุวชนฉุกคิดเรื่องยุวชาติมากขึ้น เข้าใจความหมายของคำว่าส่วนรวมมากขึ้น เพราะหายนะที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงและกว้างขวางครั้งนี้ล้วนเกิดจากการหล่อหลอมวิธีแสวงหาอย่างผิดธรรมชาติเพื่อสนองผลประโยชน์ตัวเองทั้งสิ้น การที่เราร่ำรวย แต่คนรอบข้างยากจน จะมีความหมายอะไร บ้านเราหลังใหญ่ แต่ต้องทำรั้วสูงเหล็กแหลม จะภูมิใจตรงไหน

เพราะการคิดถึงตัวเองเป็นหลัก จึงทำให้ป่าไม้หมดไปจากภูเขา คูคลองถูกบุกรุก ที่ดินถูกขายให้ต่างชาติ ตัดถนนไม่มีสะพานหรือทางเดินของน้ำ ทิ้งขยะเกลื่อนกลาดอย่างไร้ระเบียบ ผังเมืองไร้ระบบ มีก็เหมือนไม่มี ใครจะสร้างโรงงานที่ไหนก็ได้ตามใจชอบ ผลิตรถยนต์ออกมาจนล้น

ถนน ลูกเด็กเล็กแดงอนาคตของชาติต้องสูดควันพิษตายผ่อนส่ง มีเขื่อนเพียงเพื่อผลิตพลังงานไฟฟ้า ไม่เคยคิดเผื่อแผ่พื้นที่การเกษตร ลงทุนมหาศาลเพียงเพื่อชนกลุ่มเดียว สุดท้าย ธรรมชาติก็ต้องออกมาเตือนแรงๆ ให้คนในชาติได้ตั้งสติกันใหม่ เป็นการ Format จิต Delete พิษภัยที่มนุษย์ได้สร้างไว้กับธรรมชาติ ข้าพเจ้าเห็นว่า นี่คือบทเรียนราคาแพงแห่งชีวิตของคนไทย

แม้หนังสือเล่มนี้ ไม่ได้มีเนื้อหาเกี่ยวข้องโดยตรงกับเหตุการณ์ครั้งนี้ แต่ก็เชื่อว่าจะสามารถปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดแรงบันดาลใจในการสร้างชาติร่วมกัน เพราะงานทุกอย่างล้วนเริ่มต้นที่ความคิดถูกคิดชอบ

เมื่อคิดชอบ ก็เดินถูกทาง เมื่อคิดผิด ก็เดินผิดทาง ผู้นำคิดผิดเดินผิด ผู้ตามก็ผิดไปด้วย ในการสร้างชีวิต การปฏิวัติขัดเกลาจิตใจ การอยู่ร่วมกัน การพัฒนาประเทศชาติ ต้องเริ่มที่ความคิดชอบ

นักการเมือง นักบริหาร คนทำงาน หรือผู้กำหนดนโยบาย เมื่อจิตไม่ถูกกิเลสครอบงำ ไม่ตั้งเป้าว่าบริษัทเราจะได้เท่าไร แต่ตั้งใจว่า บริษัทเราจะคืนกำไรให้แผ่นดินได้อย่างไร ผลที่ออกมาก็จะแตกต่างกัน การได้เป็นผู้ให้ เป็นความภูมิใจของชีวิต โดยเฉพาะการให้เพื่อส่วนรวม ซึ่งจะมีผลประกอบถึงส่วนบุคคล

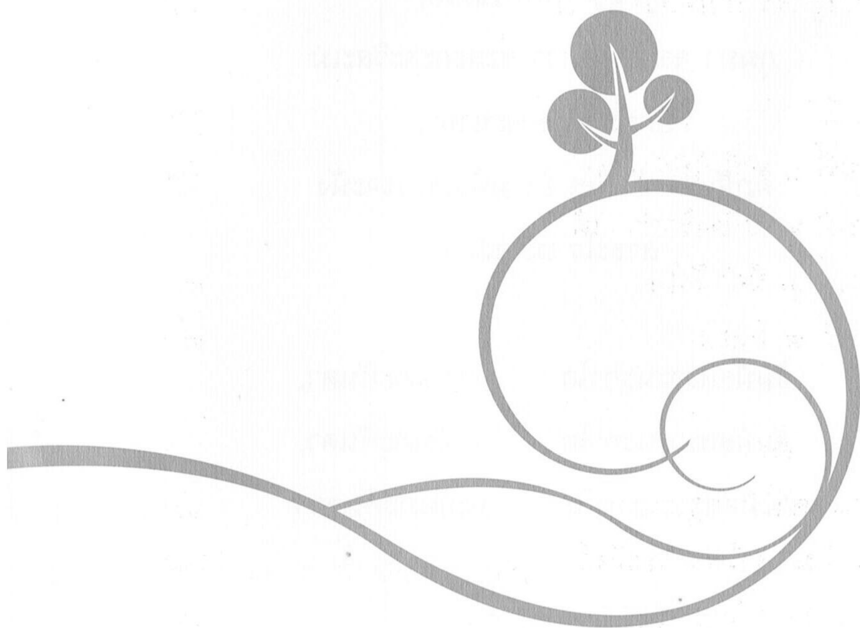
ข้าพเจ้าเชื่อว่า เมื่อโลกกำลังวิปริตอย่างรุนแรง ยุวชนคนรุ่นใหม่ต้องหาทางกอบกู้ ต้องเปลี่ยนวิถีชีวิต ต้องตั้งสติให้ดี อนาคตของชาติอยู่ในมือของท่าน อย่าคิดเพียงเพื่อให้ตัวเองรอด คนอื่นช่างปะไร หยุดคิดเรื่องส่วนตัว หยุดคิดว่าเราจะได้มาอย่างไร แต่ให้คิดว่า เราจะเป็นผู้ให้ได้อย่างไร ข้าพเจ้าขอให้สติสั้นๆ ว่า “ความเป็นมนุษย์ อยู่ที่หยุดคิดถึงประโยชน์ส่วนตัว ความภูมิใจสูงสุด คือการช่วยขจัดทุกข์คนอื่น พระนิพพาน คือการพ้นทุกข์ การทำให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ คือการบรรลุพระนิพพาน ทุกข์ของคนอื่นคือพระนิพพานของเรา

ปัยศิลวณ

สารบัญ



จิตตสปา



ชุมนุมเทวดา

สะมันตา จักกะวาเฬสุ อัตราคัจฉันตุ เทวะตา,
สัทธัมมัง มุนิราชัสสะ สุณันตุ สัคคะโมกขะทัง
สัคเค กาเม จะ รูปเป คิริสิขะระตะเฏ
จันตะลิกเข วิมาเน,
ทีเป รัฏเฐ จะ คาเม ตะรุวะนะคะหะเน
เคหะวัตถุมหิ เขตเต,
ภุมมา จายันตุ เทวา ชะละถะละวิสะเม
ยักขะคันธัพพะนาคา,
ติฏฐันตา สันติเก ยัง มุนิวะระวะจะนัง
สาธะโว เม สุณันตุ

ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา,
ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา,
ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตาฯ



โพชฌังคะปะริตร

(บทสวดเจริญอายุ รักษาโรคภัยทุกชนิด)

โพชฌังโค สะติสังขาโต ธัมมานัง วิจะโย ตะถา,
วิริยัมปีติปัสสัทธิ- โพชฌังคา จะ ตะถาปะเร.
สะมาธุเปกขะโพชฌังคา สัตเตเต สัพพะทัสสินา,
มุนินา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุลีกะตา.
สังวัตตันติ อะภิญญายะ นิพพานายะ จะ โพธิยา,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

เอกัสมิง สะมะเย นาโถ โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง,
คิลาเน ทุกขิเต ทิสวา โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ,
เต จะ ตัง อะภินันทิตวา โรคา มุจจิงสุ ตังขะเณ,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

เอกะทา ธัมมะราชาปิ เคลัญเญนาภิปีฬิโต,
จุนทัตเถเรนะ ตัญเญวะ ภะณาเปตวานะ สาทะรัง.
สัมโมทิตวา จะ อาพาธา ตัมหา วุฏฐาสิ ฐานะโส,
เอเตนะ สัจจวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

ปะหีนา เต จะ อาพาธา ติณณันนัมปิ มะเหสินัง,
มัคคาหะตะกิเลสา วะ ปัตตานุปปัตติธัมมะตัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

พระคาถาป้องกันภัยสิบทิศ

(ของพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร วัดป่าอุดมสมพร จังหวัดสกลนคร)

บูระพารัสมิง พระพุทธะคุณัง **บูระพารัสมิง** พระธัมเมตัง **บูระพารัสมิง** พระสังฆานัง ทุกขะโรคะ ภะยัง วิวัญชัยเย สัพพะทุกข์ สัพพะโศก สัพพะโรค สัพพะภัย สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัญชัยเย สัพพะธะนัง สัพพะลาภัง ภะวันตุ เม รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

อาคะเณย์รัสมิง พระพุทธะคุณัง ฯลฯ

ทักษิณรัสมิง ฯลฯ

หรดีรัสมิง ฯลฯ

ปัจฉิมรัสมิง ฯลฯ

พายัพรัสมิง ฯลฯ

อุดรรัสมิง ฯลฯ

อิสานรัสมิง ฯลฯ

ปฐวีรัสมิง ฯลฯ

อากาศรัสมิง ฯลฯ

คำสวดบารมี ๓๐ ทัศ

ของครูบาศรีวิชัย เชียงใหม่

๑. **ทานะ**ปาระมี สัมปันโน ทานะอุปะปาระมี สัมปันโน ทานะ ปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุติทา อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

๒. **สีละปาระมี** สัมปันโน ฯลฯ

๓. **เนกขัมมะปาระมี** สัมปันโน ฯลฯ

๔. **ปัญญาปาระมี** สัมปันโน ฯลฯ

๕. **วิริยะปาระมี** สัมปันโน ฯลฯ

๖. **ขันติปาระมี** สัมปันโน ฯลฯ

๗. **สัจจะปาระมี** สัมปันโน ฯลฯ

๘. **อธิษฐานะปาระมี** สัมปันโน ฯลฯ

๙. **เมตตาปาระมี** สัมปันโน ฯลฯ

๑๐. **อุเปกขาปาระมี** สัมปันโน ฯลฯ

ทะสะปาระมี สัมปันโน **ทะสะ**อุปะปาระมี สัมปันโน **ทะสะ**ปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ นะมามิหังฯ

บทสวดนพคุณ

ของพระพุทธพจนวราภรณ์ (หลวงปู่จันทร์ กุสโล)
วัดเจดีย์หลวงวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่

ปวงข้าฯ ขอประณต พระสุคต ศาสดา
ผู้ทรง พระเมตตา แก่บรรดา ประชากร
ปวงข้าฯ ไหว้พระธรรม คุณเลิศล้ำ คำสั่งสอน
ดับทุกข์ ดับนิวรณ์ ชนนิกร ได้สุขใจ
ปวงข้าฯ นบพระสงฆ์ ผู้ดำรง ธรรมวินัย
เป็นกำลัง พระจอมไตร ช่วยแก้ไข ทุกข์ประชา
ปวงข้าฯ กราบพ่อแม่ ผู้ดูแล แต่เกิดมา
คอยระวัง ไม่ห่างตา ให้ปวงข้าฯ พ้นทุกข์ภัย
ปวงข้าฯ อภิวาท ผู้ประสาท วิชาให้
คุณครู ทั้งหญิงชาย ศิษย์จำหมาย ชั่วชีวี
ปวงข้าฯ ขอนอบน้อม ผู้เป็นจอม ประชาชี
องค์กษัตริย์ ผู้ทรงมี ความปรานี ประชาชน
ปวงข้าฯ จะสำนึก คอยฝนฝึก ดวงกมล
ทำดี ทวีผล แนะนำตน สมเป็นไทย
บ้านเมือง เป็นของข้าฯ จะรักษา ตลอดไป
สามัคคี มอบกายใจ เพื่อเป็นไทย นิรันดร์เอย.

คำสวดแผ่เมตตา

ของพระพุทธพจนวราภรณ์ (หลวงปู่จันทร์ กุสโล)
วัดเจดีย์หลวงวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่

ปวงข้าฯ สำรวมจิต น้อมอุทิศ แผ่เมตตา
แก่สัตว์ ทั่วโลกา บรรดามี ชีวีครอง
สัตว์ทั้งหลาย อย่าผูกเวร คิดเคี่ยวเข็ญ ตอบสนอง
สัตว์ทั้งหลาย อย่าคิดปอง จิตขุ่นข้อง เบียดเบียนกัน
สัตว์ทั้งหลาย จงพ้นทุกข์ ประสบสุข เกษมสันต์
ทุกชีวิต มีจิตมั่น เมตตากัน นิรันดร์กาล
บุญใด ข้าฯได้ทำ โปรดช่วยนำ แผ่ไพศาล
พ่อแม่ และวงศ์วาน ครูอาจารย์ สำราญใจ
หมู่สัตว์ ทั้งใหญ่น้อย โปรดได้คอย รับบุญไว้
พ้นโศก ห่างโรคภัย สุขสมใจ ทุกท่านเทอญ.

บูชาพระคุณห้า

พนมมือขึ้นเถิดหนา		ไหว้บูชาพระรัตนตรัย
บูชา	คุณพระพุทธ	ผู้บริสุทธิ์และแจ่มใส
บูชา	คุณพระธรรม	ที่ท่านน้อมนำเชิดชูไว้
บูชา	คุณพระสงฆ์	ที่ท่านดำรงพระศาสนา
บูชา	บิดามารดา	ที่เลี้ยงเรามาจนเติบใหญ่
บูชา	ครูอาจารย์	ที่ท่านบันดาลวิชาให้ไว้
บูชา	ห้าอย่างนี้	จำให้ดีนะท่านเอ๋ย
เตรียมตัวกราบเถิดหนา		ท่านที่มาปฏิบัติธรรม
กราบหนึ่ง	คุณพระพุทธ	ผู้บริสุทธิ์และแจ่มใส
กราบสอง	คุณพระธรรม	ที่ท่านน้อมนำเชิดชูไว้
กราบสาม	คุณพระสงฆ์	ที่ท่านดำรงพระศาสนา
กราบสี่	บิดามารดา	ที่เลี้ยงเรามาจนเติบใหญ่
กราบห้า	ครูอาจารย์	ที่ท่านบันดาลวิชาให้ไว้
กราบไว้	ให้ได้ห้าครั้ง	ท่องให้จำนะท่านเอ๋ย
ต่อไป	ในภายภาคหน้า	เราจะถึงซึ่งนิพพาน
		เราจะถึงซึ่งนิพพาน.



คาถาบารมี ๓๐ ทัศ

ทา สี เน ปะ วิ ขะ สะ อะ เม อุ

คาถารู้แจ้ง หัวใจอริยสัจ ๔

ทุ ส นิ ม

ชีวา
ของ
ชีวิต





คำอนุโมทนาบุญ

หนังสือเรื่อง **"ชีวาของชีวิต"** เป็นหนังสือดีอีกเล่มหนึ่ง ที่ **พระราชญาณกวี** (สุวิทย์ ปิยวิชฺโช) ได้แต่งขึ้นเพื่อมอบเป็นของขวัญแก่ท่านสาธุชนทั้งหลายที่มาร่วมทำบุญ เนื่องในการทำบุญอายุวัฒนะ และฉลองสมณศักดิ์ของอาตมภาพ

อ่านง่าย และให้วิธีดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา ที่มองถึงความเรียบง่ายเป็นตัวความสุข มองถึงใจที่ทุกคนมอบให้แก่กันว่า มีค่ากว่าของขวัญราคาแพง

จึงขอให้เราทั้งหลายได้เอาใจใส่ดูแลจิตใจของกันและกัน แบ่งปันความรัก ความเอื้ออาทรห่วงใย น้ำใจไมตรีจิต เพื่อสร้างชีวิตของเราให้มีชีวาบนโลกใบนี้

ขออนุโมทนาบุญกับทุกท่านที่มาร่วมทำบุญและร่วมใจพิมพ์หนังสือเป็นธรรมทาน ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย บุญกุศลพระบารมีแห่งพระพุทธกาญจนธรรมสถิต องค์ประธานในพระอุโบสถวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก ได้โปรดอภิบาลประทานพรให้ท่านพร้อมครอบครัว จงมีแต่ความสุข ความเจริญ ร่มเย็นในชีวิต เทอญ ฯ

พระธรรมบัณฑิต

เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

กรุงเทพมหานคร

คำนำ

หนังสือเรื่อง **"ชีวาของชีวิต"** ฟังดูชื่ออาจเหมือนบทกวีชายทุ่ง แต่ความจริงแล้วเป็นการนำเสนอวิธีปรุงรสให้ชีวิตกลมกล่อม ถ้าเปรียบชีวิตเป็นอาหาร วิธีทั้ง ๔ อย่างนี้ก็เป็นเสมือน ingredient คอยปรุงรสให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น

ข้าพเจ้าเชื่อว่า ชีวิตไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว แม้เราจะมี model อันงดงามของใครบางคนใสแจ๋วในดวงจิตอยู่ก็ตาม แต่ขั้นตอนรายละเอียดอันเป็นวิถีชีวิตนั้นย่อมแตกต่างกัน การดำเนินชีวิตให้มีความสุขนั้นเป็นของยาก เพราะชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ชีวิตมิใช่เพียงรูปร่าง แต่รวมไปถึงจิตใจด้วย

เวลาเปลี่ยนแปลงทางกายจึงกระทบใจ หรือเวลาอารมณ์ในใจเปลี่ยนแปลงก็จะกระทบร่างกายด้วย สังเกตเวลาเรารัก ชัง โกรธ แม้จะเป็นอารมณ์ภายในใจ แต่จะแสดงออกมาทางสีหน้าแววตา บ่งบอกให้รู้ว่าฉันรัก ฉันชัง ฉันโกรธเธอแล้วนะ วันนี้อารมณ์ดีหายโกรธแล้ว รู้ไหม...

"การรู้จักตนเอง" เป็นวิชาชั้นเลิศที่มนุษย์ทุกคนใฝ่หา เราร่ำเรียนสารพัดวิชาความรู้ใส่ตัว บางทีเรารู้เกือบจะทุกอย่าง ยกเว้นตนเอง บางบทบาทของชีวิตเราได้เป็นทุกตำแหน่งตั้งแต่เล็กจนโตสุด และเป็นได้ดีเกือบจะทุกบทบาท ยกเว้นไม่มีโอกาสเป็นตัวของตัวเอง

สิ่งที่มนุษย์ปรารถนา ถ้าถามตัวเองเวลานี้ว่าคืออะไร ข้าพเจ้ามั่นใจว่า เราจะตอบเหมือนกันเกิน ๙๐% ว่า ความเป็นอิสรภาพของชีวิตตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ก็ต้องออกมาดูโลกภายนอก เพราะอยู่นานกว่า ๙ เดือนไม่ได้ โตมาหน่อยก็ต้องหัดคลาน หัดเดิน หัดวิ่ง พ่อแม่ต้องไล่ตะครุบกันจ้าละหวั่น เราจะรู้สึกเป็นทุกข์มากเมื่อถูกกักขังผูกมัด โตมาหน่อยก็จะถูกส่งเข้าสู่สังคมกว้างขึ้น เราเป็นนักเรียนอาจรู้สึกสนุกกับการเรียนรู้ แต่ก็คิดอยู่ในใจลึกๆ ว่าเมื่อไรจะจบซะทีนะ

พอจบแล้วก็ต้องทำงานเลี้ยงชีพ คราวนี้ชีวิตถูกผูกมัดด้วยงานด้วยคนร่วมงาน กฎระเบียบในองค์กรนั้นๆ เราจะรู้สึกเมื่อพระอาทิตย์จวนจะสิ้นแสงในแต่ละวันว่า เป็นเวลาได้กลับบ้าน เหมือนนกได้กลับรังบ้านเป็นสถานที่ปราศจากกฎเกณฑ์ใดๆ ที่ผู้อื่นกำหนดเราให้เป็นเราเป็นตัวของเราที่บ้าน เราเป็นอิสระ เพราะฉะนั้น เวลาเข้าบ้านเราจึงรู้สึกเป็นสุข สบายใจ ปลอดโปร่ง โล่งเบา

ต่อมามีครอบครัว แยกตัวออกจากอกพ่อแม่เราก็คิดว่าเพื่อความเป็นอิสระ แต่มนุษย์ก็เริ่มต้นผูกมัดตนเองอีกครั้งหนึ่ง จากชีวิตเดียวเป็นสอง เป็นสาม และเป็นสี่ เราอาจมองชีวิตใหม่ สมาชิกใหม่ เป็นสีสันของบ้าน เป็นรสชาติของชีวิต เป็นองค์ประกอบของครอบครัว แต่ในความจริง นั่นอาจเป็นการเริ่มผูกปมชีวิตอีกครั้งให้เกิดความห่วงหาอาลัยเพิ่มเติมยิ่งขึ้น ห่วงเพราะรัก เพราะเป็นสมบัติชิ้นสำคัญของครอบครัว เราอาจคิดว่านั่นเป็นความเจริญเติบโตของครอบครัว เป็นความสุขที่ได้

เห็นชีวิตน้อยๆ ซึ่งเกิดจากเลือดเนื้อเชื้อชีวิตของเราเอง เจริญเติบโตทีละนิดๆ กระทั่งเบ่งบานแกร่งกล้า เราภาคภูมิใจ ดีใจเมื่อได้เห็นความสำเร็จ พ่อแม่อาจดีใจกว่าเขาร้อยเท่า แต่รู้ไหมว่ารักมากเท่าใด ก็ทุกข์มากเท่านั้น หวังมากเท่าใดก็อาจผิดหวังมากเท่านั้น ถ้าลูกดีมีความสุข แต่ถ้าลูกร้ายก็เป็นไฟสุมทรวง ทุกข์เพราะลูก เป็นทุกข์ที่หยุดคิดไม่ได้ เหมือนรักก็เป็นรักที่ปราศจากเงื่อนไข ปราศจากกาลเวลา

ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่าชีวิตเป็นอาหาร วิถีชีวิตนั้นเป็นเสมือน ingredient เครื่องปรุงรสชาติ เราอาจหาความสุขได้แม้ท่ามกลางแห่งความทุกข์ในชีวิต ข้าพเจ้าเชื่อว่า ตัวอย่างต่างๆ ที่ข้าพเจ้าหยิบขึ้นมาเขียนนี้จะเป็นอุปกรณ์นำท่านผู้อ่านของข้าพเจ้าให้มีความรู้สึกที่งดงามต่อชีวิต หาชีวาของชีวิตได้ไม่ยาก

จึงขออำนวยพรให้ทุกชีวิตจงมีแต่ความอุดมร่มเย็นเป็นสุข มีปัญญาฉุกคิดหาทางออกได้ในคราวเผชิญปัญหา มีความรอบคอบในการดำรงชีวิต มองหาแง่ดีได้แม้ในคราวเผชิญโชคร้าย

ข้าพเจ้าอยากบอกว่า **“โชคร้ายของมนุษย์คือการไม่รู้ว่าตนเองโชคดี”**

ปิยโสภณ

ตอนที่ ๑

ทำใจให้รักงาน

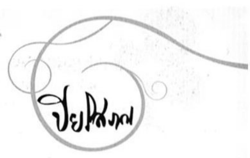
"พรของชีวิต
บางครั้งเกิดจากตัวเรา
มิใช่อยู่ดี ๆ แล้วมีพร มีคนจำนวน
ไม่น้อย ต้องทำความพยายามพากเพียร
อยู่นาน เพื่อจะเอาชนะสิ่งที่ตนไม่ชอบ
ให้เปลี่ยนเป็นชอบ วิธีการเช่นนี้
เรียกว่าวิธีสร้างพร
ให้กับชีวิต"

ไม่มีสิ่งใดที่จะให้ความสุขแก่มนุษย์เราได้ เท่ากับได้ทำในสิ่งที่ใจรัก พอใจ ถูกใจ เช่นได้ทำงานที่ตนปรารถนา ได้พบได้คุยกับคนที่ถูกใจ ได้ทานอาหารถูกปาก ได้ไปเที่ยวในที่ที่ตนปรารถนา การเติมความปรารถนาให้สมบูรณ์คือความสุขของมนุษย์

ความสุขของมนุษย์อยู่ที่ใจรัก หรือที่เรียกว่า **"ฉันทะ"** สำคัญยิ่งไปกว่านั้นคือ การที่เราทำอะไรแล้วถูกใจคน และผู้คนชื่นชม สรรเสริญ ถือเป็นโอสถทิพย์ของชีวิต

ในทางตรงกันข้าม มนุษย์จะรู้สึกเป็นทุกข์ที่ต้องทนทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ทนอยู่กับคนที่ไม่รัก ต้องฝืนคุยกับคนที่อัธยาศัยไม่ตรงกัน ชีวิตและความคิดจึงหนีไม่พ้นจากการจับเจ่าจำเจกับเรื่องที่ใจไม่ปรารถนา หลายท่านพูดว่า บางครั้งชีวิตต้องฝืน เพราะการฝืนทำให้เกิดความคิดใหม่ ทำให้มีความอดทน อดกลั้น เกิดสติปัญญาที่จะแก้ปัญหา

ข้าพเจ้าถือว่า การที่ใครได้ทำอะไรที่ใจรักตลอดเวลานั้น ถือเป็นพรของชีวิต มนุษย์เราไม่สมหวังไปทุกอย่าง เรามีอย่างแต่กลับสูญเสียอีกอย่างไป ได้อย่างอีกอย่างกลับหายไป



การมองหาความสุขของชีวิต จึงต้องฉลาดมอง เพราะบางครั้งความสุขแอบยืนอยู่เงียบๆ เคียงข้างความทุกข์นั่นเอง

ความทุกข์ใจ แท้จริงเกิดจากการเรียกร้องหาสิ่งที่หายไป มิใช่เพราะไม่มีอะไร มนุษย์เรามักมองไม่เห็นค่าของสิ่งที่มีอยู่ ดูเหมือนว่าสิ่งที่หายไปจะสำคัญ ยิ่งใหญ่ และมีความหมายมากกว่าสิ่งที่มีอยู่ ธรรมชาติของใจคนมักเป็นเช่นนี้ คือ ไม่ยอมอยู่กับความเป็นจริง

ถ้าเรายอมรับความจริงของชีวิตว่า เราไม่อาจหาความสมบูรณ์ทุกอย่างได้ ไม่ว่าจะมีอะไรทุกอย่างแล้วก็ตาม เรายังพอจะมีทางแก้ทุกข์ได้

ท่านผู้อ่านลองนั่งคิดทบทวนชีวิตที่ผ่านมาดูว่ามีส่วนใดที่บกพร่องบ้าง มีส่วนใดที่ท่านพอใจมากที่สุด และท่านคิดว่าท่านพอใจหรือยัง เราพอใจสิ่งที่มีอยู่หรืออาลัยกับสิ่งที่สูญหายไป ทุกข์ของเราอยู่ตรงไหน เราย้อนชีวิตกลับไปสู่อดีตไม่ได้ แม้เราจะย้อนความรู้สึกได้ก็ตาม เพราะชีวิตมีเงื่อนไขมากมาย

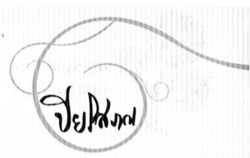
ทุกชีวิตมีเงื่อนไข และเงื่อนไขของชีวิตมักขมวดปมแน่น บางคนมองเห็นชีวิตเป็นสิ่งน่าเบื่อหน่าย อยากทำร้ายชีวิต มองชีวิตเป็นของ

ไร้ค่าอยากทำลาย แล้วอะไรหรือใครเล่าที่ทำให้ชีวิตน้อยๆ ของเราซึ่งดำเนินมาด้วยดีแต่ต้นต้องยุ่งเหยิงเพียงนี้

เรื่องของชีวิต มนุษย์เรารู้ทั้งรู้ แต่ก็ผูกปมซ่อนเงื่อนให้กับตัวเองตลอดเวลา การพยายามจะแก้นั่นเอง บางครั้งกลับเป็นการผูกปมชิ้นใหม่ขึ้นมา เพราะฉะนั้นเราจึงควรหาเวลาว่างวางภาระของใจบ้าง

ข้าพเจ้าได้สนทนากับผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง ท่านบอกว่าการได้ทำอะไรที่ใจรัก เป็นพรอันประเสริฐของชีวิต เป็นยาอายุวัฒนะ ไม่ว่าจะเป็นงานหลักหรืองานอดิเรกก็ตาม สิ่งที่เราชอบ อาจเป็นการวาดภาพ ถ่ายภาพ เขียนหนังสือ สะสมของเก่า หรือเล่านิทานสนุกๆ หรือแม้แต่การเล่นกีฬา สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นทิพยโอสถของชีวิต ทำให้ชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุขทั้งสิ้น

ปัญหามีว่า เราไม่สามารถจะดำเนินชีวิตตามปรารถนาได้ เช่น ต้องทนทำในสิ่งที่ตนไม่ชอบ เพราะสิ่งนั้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตมาก เราควรจะทำอย่างไร ข้าพเจ้าขอแนะนำว่าเราต้องมีอุบายทำให้ใจเราชอบ หรือไม่ก็หาเวลาว่างชดเชย



บางครั้ง เราต้องยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดกับเรา การพยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เป็นความทุกข์ทรมานทุกขณะที่คิด การยอมรับความจริงต่างหากยังพอมีทางจะเกิดสุขได้ ที่ข้าพเจ้าพูดเช่นนี้มิได้หมายความว่า จะยอมอยู่กับความจำเจโดยไม่เพิ่มชีวาให้กับชีวิตเลย

พรของชีวิต บางครั้งเกิดจากตัวเรา มิใช่อยู่ดีๆ แล้วมีพร มีคนจำนวนไม่น้อย ต้องทำความพยายามพากเพียรอยู่นานเพื่อจะเอาชนะสิ่งที่ตนไม่ชอบ ให้เปลี่ยนเป็นชอบ วิธีการเช่นนี้เรียกว่าวิธีสร้างพรให้กับชีวิต

ข้าพเจ้าได้พบกับครอบครัวชาวอังกฤษครอบครัวหนึ่งที่มีลักษณะนิสัยตรงกันข้าม คือ ภรรยาชอบคนละอย่างกับสามี สามีทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับการเล่นกอล์ฟและคริกเก็ต แปลว่ากีฬา ๒ ประเภทนี้เป็นสรณะของสามี แต่เธอไม่มีความสนใจแม้แต่น้อย เธอเล่าว่าตอนแรกเธออึดอัดมาก แต่ก็รำลึกไว้ในใจเสมอว่าจะเป็นไปได้อย่างไร เมื่อเธอรักเขาแต่ไม่รักสิ่งที่เขาชอบ เธอมองเห็นการเล่นกอล์ฟเป็นเรื่องน่าเบื่อหน่าย เสียเวลา เห็นคนเล่นคริกเก็ตเป็นเรื่องไร้สาระ เพียงแต่ทอยลูกแล้วก็วิ่งไล่กัน แล้วก็เริ่มทอยใหม่ ไม่เห็นมีอะไรน่าสนุกสนาน ตอนแรกเธอไม่มีความรู้อะไรเลยจริงๆ คิดไปต่างๆ นานาว่าสามีเธอลุ่มหลงได้อย่างไร

แต่มีความจริงอยู่อย่างหนึ่งที่เธอคิดได้และคิดเห็น คือ เธอรักสามีของเธอมาก เห็นเขามีความสุขก็อยากสนับสนุนเขา อยากยืนเคียงข้างเป็นกำลังใจให้ แปลว่า ต่อนี้ไปเธอต้องหาทางให้กำลังใจเขา แม้ว่าจะไม่ชอบสิ่งนี้ เพราะแท้จริงก็มิใช่สิ่งเสียหายอะไร หากเป็นการพนัน เรื่องเสียหายเธออาจปฏิเสธ หรือตักเตือนสามีไปแล้ว แต่นี่เป็นกีฬา เธอจึงยอมปรับตัวเข้าหา เพราะเมื่อรักเขา ก็ต้องรักสิ่งที่เขาชอบด้วย

ข้าพเจ้าพูดเช่นนี้ อาจมีผู้คิดแย้งว่า ทำไมผู้หญิงจึงต้องตามใจผู้ชายไปเสียทั้งหมด ทำไมผู้ชายจึงไม่ยอมทำตามผู้หญิงที่เขารักเขาชอบบ้าง ความจริงเป็นเพียงกรณีศึกษา กรณีตัวอย่าง อาจจะมีตัวอย่างอีกมากมายนอกเหนือจากที่ข้าพเจ้าได้พบเห็น

เธอเริ่มต้นด้วยการไปซื้อหนังสือเกี่ยวกับเรื่องกอล์ฟมาอ่าน หาหนังสือเกี่ยวกับคริกเก็ตมาดู เธอดูรายการถ่ายทอดทางโทรทัศน์ทุกนัด ติดตามข่าวสารทางหนังสือพิมพ์ จำชื่อนักเล่นดังๆ ไว้สนทนากับสามี คอยถามว่าการแข่งขันนัดนั้นนัดนี้เป็นอย่างไร

เพียงระยะเวลาไม่กี่เดือนให้หลัง บรรยากาศชีวิตภายในบ้านเปลี่ยนไปมาก จากที่เคยงอนง้อต่อว่ากัน จากที่เคยบ่นเคยคอย กลายเป็นการสนทนาที่ออกรสของชีวิตคู่ สามีของเธอรู้สึกมีชีวิตชีวามากกับ

เวลาที่ผ่านมาเพียงไม่กี่เดือน ซึ่งก่อนนั้น เขาก็อึดอัดไม่รู้จะทำอย่างไร แต่ก็เก็บไว้ในใจลึกๆ การเล่นกีฬากลับเป็นการระบายความรู้สึกอึดอัดจากภรรยา สนามกีฬากลายเป็นสนามระบายอารมณ์ไป คนอื่นอาจอิจฉาเขา มองว่าเขามีความสุข แต่ภายในใจเขากลับคุกรุ่น

เมื่อภรรยาเปลี่ยนแนวคิดใหม่เช่นนี้ เขาจึงรู้สึกเหมือนขึ้นสวรรค์ บ้านกลายเป็นวิมาน อารมณ์ที่เคยขุ่นมัวหนักอึ้งกลับเบาสบาย เขาอยากกลับบ้าน อยากพูดคุยกับภรรยามากขึ้น ชีวิตภายในบ้านเริ่มมีความหมายขึ้นมาอีกครั้ง

นอกจากนั้น การแข่งขันแต่ละครั้งก็ยังมีคณะภรรยาและเพื่อนของนักกอล์ฟ นักคริกเก็ตทั้งหลายมาร่วมสังสรรค์เป็นกองเชียร์กันอย่างสนุกสนาน ทำให้บรรยากาศในงานมีชีวิตชีวา ความมีชีวาของชีวิตใช่ว่าจะสิ้นสุดเมื่อหมดงาน หากแต่ความผูกพัน กระชับความสัมพันธ์อันดีงามระหว่างครอบครัวต่อครอบครัว เพื่อนต่อเพื่อน ภรรยาต่อภรรยา องค์กรต่อองค์กรได้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง

ไม่มีสิ่งใดจะให้ความสุขใจต่อชีวิตเราได้มากเท่ากับได้พบได้คุยเรื่องที่เราชอบเรารักกับกลุ่มคนที่เราคุ้นเคย สุดท้าย เธอก็เป็นอีกคนหนึ่งที่หลงใหลในกีฬาทั้ง ๒ ประเภทนี้

ที่ข้าพเจ้ายกตัวอย่างนี้ขึ้นมาพูด ก็เพื่อจะบอกท่านผู้อ่านของข้าพเจ้าว่า บางครั้ง การฝันหรือการพยายามดูก่อน ก็เป็นบันไดนำเราไปสู่ชัยชนะได้ ขอให้สิ่งนั้น เป็นสิ่งที่เราทำด้วยความตั้งใจ มุมานะทุ่มเทความสำเร็จที่ไม่คาดคิดก็จะเกิดขึ้นกับเราได้

นอกจากนั้น เรื่องนี้ยังบอกให้เรารู้ว่า ชีวิตเริ่มต้นจากต้นขั้วชีวิตคือสามีภรรยา หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งพยายามแต่จะเอาชนะกัน หรือคอยให้ฝ่ายอื่นปรับตัวเข้าหาตน ทั้งสองก็จะหลุดจากขั้วความสุข ชีวิตก็กลายเป็นทะเลเพลิงที่แผดเผาจิตใจ เพราะชีวิตของคนที่พยายามจะเอาชนะกัน โดยไม่มีใครคิดยอมแพ้บ้างนั้นเป็นชีวิตที่น่าสงสาร ชัยชนะที่ได้มาจะมีประโยชน์อะไรเพราะเป็นชัยชนะของความพ่ายแพ้

บางครั้ง เราต้องยอมแพ้เพื่อให้ได้ชัยชนะจริงๆ เราต้องยอมปรับปรุงตัวเพื่อปรุงรสของชีวิต การดิ้นรนต่อสู้จะเอาชนะกัน สุดท้ายก็พ่ายแพ้ทั้งคู่ จริงอยู่ อาจมีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งได้ชัยชนะ แต่เขาหารู้ไม่ว่าการได้ชัยชนะของเขาคือความพ่ายแพ้หมดรูป

การยอมแพ้กันทั้งสองฝ่ายต่างหากคือชัยชนะอันยิ่งใหญ่ การยอมแพ้กันระหว่างสามีภรรยา คือชัยชนะอันแท้จริงของครอบครัว

การปฏิบัติต่อกันอย่างอ่อนโยน ละมุนละไมเอื้ออาทรและห่วงใยต่อกัน คือความสุขของชีวิต สิ่งเหล่านี้ ไม่มีสิ่งใดเกี่ยวกับเงินทองทรัพย์สินสมบัติ แต่เกี่ยวข้องโดยตรงกับใจ

การหันมาใส่ใจในความรู้สึกของกันและกันให้มาก จะทำให้ชีวิตเราดูมีชีวาขึ้น

การได้ทำในสิ่งที่ใจรักเป็นพร การได้ทำให้ในสิ่งที่คนอื่นชอบ กลับเป็นพรอันประเสริฐกว่า ตรงกันข้าม การทำอะไรเอาแต่ใจตัว ท่านว่าเป็นพาล

สรุปว่า ชีวาของชีวิต เกิดจากจิตใจอันดีงามที่เรามีต่อคนอื่น และคนอื่นมีต่อเรา เกิดจากความอ่อนโยน และอบอุ่นของใจที่แต่ละคนต่างมอบให้กัน เกิดจากแววตาเอื้ออาทร รอยยิ้มที่อบอุ่น ถ้อยคำที่อ่อนหวาน และข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่า ชีวาของชีวิตจะแผ่ซ่านทุกอณู เมื่อใจเราสัมผัสกัน

ตอนที่ ๒

ไม่ใจเร็วด่วนได้

"เพราะความเพียร
จึงทำให้คนพ้นทุกข์ได้
หากปราศจากความมุมานะ
พากเพียร บากบั่นเสียแล้ว
ก็ยากที่มนุษย์จะหาความสุขได้"



คนยุคใหม่ ได้อะไรมาง่ายกว่าคนยุคก่อน เพราะยุคใหม่มีเครื่องทุ่นแรงมาก มีแหล่งแสวงหาเพียงพอ แต่คนในอดีตกว่าจะได้สิ่งใดมานั้น ต้องออกแรงและรอคอย กว่าจะเดินทางจากซีกโลกนี้ไปอีกซีกโลกหนึ่ง ต้องใช้เวลายาวนาน บางทีใช้ชีวิตทั้งชีวิต คนยุคก่อนจึงมีความอดทนมาก ใช้วิริยะอุตสาหะมาก ขณะที่คนยุคใหม่ ความอดทนน้อย รอคอยไม่เป็น

ยิ่งโลกเจริญก้าวหน้ามากเท่าใด ความอดทนต่อกันก็ยิ่งน้อย ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะมนุษย์เราพึ่งพาอาศัยกันน้อยลง หันไปพึ่งพาเครื่องจักรกลแทน สิ่งเหล่านี้ทำให้มุมที่งดงามของชีวิตบางส่วนขาดหายไป

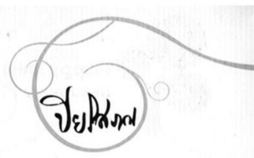
เรามีเวลาพูดคุยกันน้อยลง เพราะมีงานอย่างอื่นที่สำคัญกว่าจำเป็นมากกว่า เราต้องทำให้เสร็จทันวันพรุ่งนี้ เราไว้ใจเครื่องมือทันสมัย คิดว่าทำเมื่อไรก็ได้ ไปเมื่อไรก็ถึง แต่สุดท้ายเราก็ต้องเสียใจ

สิ่งที่ทำให้เราสะดวกสบายมากที่สุดเมื่อเกิดสะดุด จะทำให้เราทุกข์ใจได้มากที่สุด ความทันสมัยจึงดูเหมือนความสุดโต่งของชีวิตหากลุ่มหลง

ความเจริญก้าวหน้าทุกชนิด แฝงความรุนแรงเอาไว้เสมอ แต่มนุษย์เราน้อยคนจะเข้าใจ เราเห็นความสะดวกสบายเป็นที่พึ่ง ต่างกระโจนเข้าหา สุดท้ายก็เกือบจะทำอะไรเองไม่เป็น

ความทันสมัย ทำให้เราลืมคำว่า **"วิริยะ"** ทำให้เราลืมหยดเหงื่ออันเกิดจากแรงงาน ทำให้เรามองไม่เห็นความสำคัญของหยดเหงื่อว่าเป็นหยดชีวิต นักปราชญ์ทุกยุคทุกสมัยพูดตรงกันว่า ความสำเร็จที่ปราศจากหยดเหงื่อเป็นความสำเร็จที่ไม่มั่นคง ข้าพเจ้าเห็นด้วยกับปรัชญาข้อนี้ เพราะเป็นข้อที่กำลังบอกเราว่า สิ่งใดที่ไม่ได้ลงมือทำเองเราจะขาดความผูกพันและความภูมิใจ แม้สิ่งนั้นจะสำเร็จแต่ก็ไม่อาจนำความสุขมาให้เราได้ คำว่า หยดเหงื่อ จึงมิได้หมายเอาหยดเหงื่อจริงๆ หากแต่หมายถึงความพากเพียรบากบั่นมุมานะไม่ใจเร็วด่วนได้ เมื่อพิจารณาตามคำพูดของท่านแล้ว ก็จะเข้าใจความจริงว่า การทำอะไรด้วยตัวเองได้เป็นความสุข ความภาคภูมิใจ

ข้าพเจ้าเคยพบคนชราคนหนึ่งอายุ ๘๐ แล้ว แต่ต้องซักผ้าด้วยตนเอง ลูกหลานขอร้องแต่ไม่ยอม คุณยายอธิบายว่า เป็นการออกกำลังกายและเป็นการพักผ่อน จึงไม่แปลกใจว่าคุณยายอายุยืนและแข็งแรงเพราะพยายามช่วยเหลือตัวเองตลอดเวลา



การได้ทำอะไรด้วยตนเอง เป็นความสุข มิใช่ความน่าละอายหรือลำบาก คนสมัยนี้อาจคิดตรงกันข้ามว่า การไม่ต้องทำอะไรเอง แต่มีคนทำให้หมด เป็นความสุขของชีวิต เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสมบูรณ์ของชีวิตอยู่ตรงนั้น จึงมุมานะเพื่อให้ได้ตรงนั้นมา แต่สุดท้ายก็พบเพียงความสะดวก มิใช่ความสุข

ข้าพเจ้าประทับใจ เมื่อครั้งหนึ่งได้มีโอกาสพูดคุยกับศาสตราจารย์ใหญ่ท่านหนึ่งของมหาวิทยาลัยในประเทศอังกฤษ เขาใช้จักรยานเป็นพาหนะเดินทางไปสอนหนังสือจากบ้านชานเมือง เขาปั่นจักรยานเข้าไปสอนหนังสือในเมือง ค่ำๆ ก็ปั่นจักรยานกลับ

ท่านบอกว่า มนุษย์เราควรภาคภูมิใจ เมื่อทำอะไรเองได้เท่านั้น ความภูมิใจมิใช่อยู่ที่ผู้อื่นทำให้ การที่เราเดินเองได้ เราย่อมพอใจมากกว่ามีคนมาช่วยพยุง การนั่งรถเข็น แม้เขาจะเข็นเราขึ้นไปอยู่ตึก ๑๐๐ ชั้น เราก็คงไม่ภูมิใจอะไรนัก เพราะมิใช่ความบากบั่นของเรา มิใช่การยืนบนลำแข้งของตัวเอง ถ้าเขาปล่อยทิ้งไว้เราก็หมดหนทางอยู่ดี การที่เรารับประทานอาหารเองได้ ย่อมดีกว่ามีคนมาช่วยป้อน หรือมีเครื่องมือให้อาหารแทน คนไข้จะเข้าใจความรู้สึกนี้ดี

พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้จับใจว่า **อัตตา หิ อัตตโน นาโถ** แปลความว่า **ตนเป็นที่พึ่งของตน** คือพึ่งตนเองได้เป็นดี หรือพึ่งตนเองได้แล้วก็หายห่วง หรือจะตีความว่า ความภูมิใจของชีวิตอยู่ที่การพึ่งตนเองได้มิใช่อยู่ที่การถูกดูแลตลอดเวลา เพราะการพึ่งตนเองได้คืออิสรภาพอันยิ่งใหญ่ของชีวิต

คนทุกวันนี้พึ่งตนเองน้อยลง กระทั่งเกือบจะคิดอะไรเองไม่เป็นเพราะมีอุปกรณ์ช่วยคิดช่วยทำรอบด้าน แม้แต่การคำนวณเลข

เราควรทำความรู้สึกไว้ว่า การทำอะไรเองได้เป็นความสุขและความเอิบอิ่มใจ มนุษย์เราลืมนึกถึงเรี่ยวแรงและพลังของเราเองว่าเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขเพียงใด แต่หันไปหาความสุขจากสิ่งทุ่นแรงที่ได้มาโดยง่าย เพราะต้องการความรวดเร็ว จิตรกรที่วาดภาพได้งดงาม ก็เพราะเขามีความเพียร ไม่ใจเร็วด่วนได้ และขณะวาดก็ดื่มด่ำมีความสุขกับงาน งานที่เกิดจากความพากเพียรจึงเป็นที่มาของความสุข แม้รูปแรกที่วาดออกมาจะไม่สวย เราก็ภูมิใจสุขใจ ขอเพียงแต่ให้เกิดจากรอยดินสอ รอยพู่กันของเราเอง เพราะนั่นคือเรี่ยวแรงแห่ง “วิริยะ”

“วิริยะ” จึงหมายถึง การไม่ใจเร็วด่วนได้ การทำอะไรสุกเอาเผากิน การทำอะไรสักแต่ว่าทำ หรือการได้อะไรมาโดยง่าย ได้มาโดยไม่



ต้องออกแรง เพียงเอ่ยปากก็สำเร็จ ไม่ใช่วิริยะ วิริยะต้องค่อยเป็นค่อยไป การได้อะไรมาโดยง่ายๆ เป็นลาภลอย เป็นอิทธิฤทธิ์ เป็นความบังเอิญ เป็นฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์ ไม่ใช่วิริยะ ไม่ใช่วิถีทางที่นักปราชญ์สรรเสริญ

โบราณเรามีคำพูดที่สำคัญมากคำหนึ่งคือ **"ทำมาด้วยน้ำพักน้ำแรง"** นั่นแสดงให้เห็นความหมายของคำว่า "วิริยะ" ว่ามีค่าสูงส่งต่อการดำเนินชีวิตเพียงไร เพราะเป็นการแสดงให้เห็นถึงความพากเพียรฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยจิตใจเข้มแข็ง ด้วยกำลังใจอันเด็ดเดี่ยว ทำงานด้วยความบริสุทธิ์และสุจริต ด้วยการค่อยทำค่อยไป ไม่ใจเร็วด่วนได้ เป็นการกระทำที่ให้ความสุขทั้งแก่ตนและคนอื่น เอิบอิ่มทั้งขณะทำและเมื่อทำเสร็จแล้ว แม้จะเป็นงานเล็กน้อย แต่ก็เป็นงานที่มีความหมายต่อชีวิต

คนที่มีความพากเพียรไม่ลดละไม่รอคอย จึงเป็นคนน่าสรรเสริญบูชา แม้เราจะเป็นผู้น้อย แต่ก็เป็นผู้น้อยที่น่าเกรงขาม เป็นความจริงอย่างหนึ่งว่า เราจะรู้สึกชื่นชมเด็กที่ทำงานขยันขันแข็งไม่ปริปากบ่น ทำด้วยความมุมานะ ด้วยสติปัญญา มากกว่าเด็กที่เจอปัญหาก็หนี มีอุปสรรคก็บ่น คนประเภทแรกเราจะชื่นชมและให้กำลังใจ แต่คนประเภทหลัง จะรู้สึกน่าสงสารและน่าเบื่อหน่าย

ข้าพเจ้าสรรเสริญคนที่ทำงานด้วยความมุมานะบากบั่น ด้วยวิริยะอุตสาหะ และทำอะไรด้วยตนเอง เพราะคนเช่นนี้จะได้เรียนรู้ความละเอียดอ่อนทุกขั้นตอนของงานที่ทำ

คนที่ซื้อบ้านสำเร็จรูป คือบ้านที่เขาสร้างไว้ขายย่อมมีความภูมิใจในบ้านน้อยกว่าคนที่เริ่มต้นสร้างบ้านเอง คนสร้างบ้านเองจะภาคภูมิใจมากกว่า เพราะเขามีความเอิบอิ่ม เริ่มต้นแต่คิดจะซื้อบ้าน และเก็บออมเงินไว้ทีละเล็กทีละน้อย ไปดูที่ วัดที่ ออกแบบบ้าน แต่ละขั้นตอน เป็นขั้นตอนแห่งความสุขและความหวัง เพราะได้คิดได้ทำด้วยตนเอง ลูกเลือกรูปทรงบ้าน แม่เลือกออกแบบห้องครัว ห้องรับแขก เตียงนอน ผ้าห่ม พ่อเลือกมุมสำหรับปลูกต้นไม้ข้างบ้าน พ่อแม่ลูกได้มีโอกาสคิดร่วมกัน เดินดูพื้นที่ด้วยกัน คุยกัน แลกเปลี่ยนความคิดกัน

แปลว่า ทุกคนในบ้านได้มีส่วนคิดและสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกันทุกขั้นตอน มองดูอาจจะน่าเบื่อหน่าย ให้คนอื่นทำให้เลยก็หมดเรื่อง เสร็จแล้วก็ขนของเข้าไปอยู่ แต่ความจริงแล้ว สิ่งเล็กน้อยเหล่านี้เองคือชีวาของชีวิต เป็นสิ่งเล็กน้อยที่ยิ่งใหญ่ เพราะเป็นความสุขที่เกิดจากความสำเร็จ และเป็นความสำเร็จที่ให้ความสุขแก่ทุกคนในครอบครัว



เราจะเห็นได้ว่า ความพากเพียรหรือวิริยะ เป็นสะพานนำไปสู่ความสุขได้อย่างไร ความสุขเป็นเรื่องของใจ ธรรมชาติของใจเป็นของละเอียดอ่อน การปฏิบัติต่อใจจึงต้องอ่อนโยนและแยบคาย

เราอาจปฏิเสธหรือโกหกใครต่อใครได้ ไม่ว่าจะด้วยวาจาหรือเอกสาร แต่เราปฏิเสธใจ ปฏิเสธความรู้สึกของใจไม่ได้ เพราะใจจะรับรู้และซื่อตรงต่อตัวเองไม่ว่าจะเป็นใจของใคร

การที่โจรต้องโจรกรรม ก็ใช่ว่าใจเขาไม่รู้ว่าเป็นความผิด แต่เป็นเพราะใจอ่อนกำลังกว่าอำนาจความอยากต่างหาก

วิริยะ จะชนะความยุ่งยากทุกอย่าง ความใจเร็วด่วนได้จะพ่ายแพ้ วิริยะจะทำให้เราสามารถเอาชนะสิ่งที่ทำได้ยาก และสิ่งที่ได้มายากทุกอย่างเป็นของมีคุณค่ายิ่งใหญ่ต่อชีวิตเสมอ ค่ามิใช่ราคา แต่หมายถึงคุณค่าและความหมายของสิ่งนั้น

ชายหนุ่มที่รักหญิงสาว อาจพากเพียรพยายามอยู่นานกว่าจะได้ไม้ดอกสักช่อหนึ่งจากเธอ ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาปรารถนามากที่สุด ความจริงดอกไม้ไม่ได้มีราคาอะไรมากมาย เป็นดอกไม้ธรรมดาสามัญ มีเหี่ยวแห้งร่วงโรยเหมือนไม้ดอกทั่วไป แต่ดอกไม้งามที่หญิงคนรักมอบให้กลับตรง

กันข้าม แต่เป็นดอกไม้งามที่ไม่เคยเหี่ยวแห้งร่วงโรยไปจากดวงใจความรู้สึกของชายหนุ่ม ยิ่งเขาได้มายากเท่าใดก็ยิ่งเหี่ยวแห้งช้าเท่านั้น ค่าของดอกไม้อยู่ที่ใจ อยู่ที่ความพากเพียรพยายาม มิใช่ราคาที่ซื้อมา เช่นเดียวกันกับค่าของมนุษย์เรา อยู่ที่การบากบั่นพากเพียร สิ่งที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรง ด้วยจิตใจที่อ่อนโยนมุมานะมุ่งมั่น จึงเป็นสิ่งมีคุณค่าและให้ความสุขแก่ชีวิตเสมอ

มีสิ่งหนึ่งที่สังคมไทยกำลังหลงเวลานี้ นั่นคือเรามักใช้คำว่า **"บารมี"** ไปในทางที่ผิด เราพูดถึงบารมีกันบ่อยและใช้บ่อย แต่ทุกครั้งที่พูดที่ใช้ก็ให้ความหมายผิดไปหมด เช่น พูดกันว่าคนนี้มีบารมีมาก เป็นผู้แทนสมัยเดียวได้เป็นรัฐมนตรี คนนั้นมีบารมีกว่าใครๆ สั่งอะไรก็ได้ คนนี้มีบารมีมาก คุมบ่อนการพนันทุกชนิดในพื้นที่ หรือบอกว่าหลวงพ่อมีบารมีสูง สร้างวัตถุมงคลใหญ่โตได้ เขามีบารมีดี ไม่ต้องทำอะไรก็มีราชรถมาเกย หลวงปู่รูปนี้ยิ่งมีบารมีมาก มีฤทธิ์เดชขลังนักแล

บารมี ซึ่งเป็นธรรมชั้นสูง ได้ถูกนำมาอธิบายไปในทางผิด ทำให้คนเข้าใจว่า การทำอะไรได้เร็วๆ สำเร็จทันทีเหมือนเนรมิต ทำอะไรที่คนทำไม่ได้สำเร็จอย่างน่าฉงน เป็นบารมี แม้แต่การทำผิดไม่ถูกจับหรือไม่ถูกปรับก็เพราะบารมี



ด้วยเข้าใจกันอย่างนี้ จึงทำให้คนในบ้านเมืองเที่ยวอวดบุญอ้างบารมีในทางที่ผิด อวดฤทธิ์เดชว่าตนมีบารมี หรือมีผู้มีบารมีคุ้มกัน จะทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ บารมีได้กลายเป็นคำพูดที่น่าขยะแขยง เป็นคำที่คนบางพวกบางกลุ่มนำมาใช้เพื่อแสวงหาผลประโยชน์โดยอ้างการสร้างบารมี เพื่อนำไปสู่การรีดไถ การเอารัดเอาเปรียบ ในทางศาสนาเองก็มักเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้นมาทุกยุคทุกสมัย

สุดท้าย การสร้างบารมีของคนบางกลุ่มจึงหมายถึงการบอกให้คนอื่นให้ทาน เพื่อไถ่ถอนโทษทัณฑ์บ้าง หมายถึงการผ่อนส่งสวรรค์นิพพาน หมายถึงการส่งเบี้ยประกันภพชาติ และตนเองก็เสวยบุญบารมีของเขาในชาตินี้อย่างสะดวกสบาย ผู้ให้กลุ่มใหญ่กลับอดอยากโอดโอย ถูกหลอกให้รอคอยบุญบารมีของเขาเองในชาติหน้า

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พระองค์ทรงแยบคาย เพราะทรงทราบความเป็นไปของสังคมดีว่ากำลังเกิดวิกฤติอะไรขึ้น และวิกฤติต่างๆ นั้นเกิดจากอะไร พระองค์จึงทรงอธิบายวิริยบารมีไว้ให้คนได้ศึกษาว่าคำว่า "บารมี" จะใช้เดี่ยวๆ อย่างเดียวนั้นอาจผิดพลาด เพราะไม่ทราบว่าบารมีในทางใด แต่บารมีที่จะทำให้ตนและคนอื่นมีความสุขได้ จะต้องเกิดจากความพากเพียรบากบั่น มิใช่บารมีที่ใหญ่โตขึ้นมาด้วยการเหยียบไหล่ของคนอื่น ฉะนั้น พระองค์จึงทรงเน้นที่คำว่า **"วิริยะ"** ในพระราช



นิพนธ์ **"พระมหาชนก"** ว่าเป็น **"บารมี"**

ความมีชีวาของชีวิต และความมีชีวิตของสังคมจึงไม่ใช่การอวดฤทธิ์เดชศักดาพลานุภาพ หรืออิทธิฤทธิ์เพ้อฝันอวดอ้าง เพื่อให้ได้มาซึ่งอำนาจหรือเงินทอง แต่เป็นการพากเพียรพยายามด้วยจิตใจที่อ่อนโยนและขัดเกลา มิใช่ตักตวง บารมีคือการแบ่งปัน มิใช่การครอบครองเป็นเจ้าของ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเล่าว่า พระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรมาหลายภพชาติกว่าจะได้ตรัสรู้และตรัสแสดงพุทธภาษิตว่า **"วิริเยนะ ทุกขะมัจเจติ"** ความว่า **เพราะความเพียรจึงทำให้คนพ้นทุกข์ได้ ปราศจากความมุมานะ พากเพียร บากบั่นเสียแล้วก็ยากที่มนุษย์จะหาความสุขได้** นั่นหมายความว่า การใจเร็วด่วนได้ มิใช่ทางให้เกิดความสุขในชีวิต เขาอาจจะประสบความสำเร็จ แต่เป็นความสำเร็จที่ว้าเหว่ เป็นความสำเร็จที่แฝงความคุกรุ่น ระอุร้อนไว้กลางทรวง

ตอนที่ ๓

มีกำลังใจ

"ชีวาของชีวิตไม่มีสิ่งใด
เกี่ยวข้องกับเงินทอง ไม่มีอะไร
เกี่ยวเนื่องกับทรัพย์สินสมบัติภายนอก
หากแต่เป็นสิ่งเรียบง่าย เป็นคำพูดสั้น ๆ
ไม่กี่คำ ของคนที่รักเราและเรารัก
เป็นความอบอุ่นของใจที่มอบต่อกัน
เป็นความแยบยลที่มีเสน่ห์
งดงาม"

"กำลังใจ" คือพลังชีวิต มีกำลังใจดี หรือมีสุขภาพจิตดี **(จิตตะ)** เหมือนมีทุกอย่าง ขาดกำลังใจอย่างเดียว แม้จะมีทุกอย่างก็เหมือนสูญสิ้นไปหมด

กำลังใจเป็นพลังสำคัญของชีวิต กำลังใจเหมือนเชื้อเพลิงของเครื่องยนต์ กำลังใจคือทิพยโอสถ เมื่อหมดกำลังใจ แม้นจะนอนอยู่ในปราสาทอันโอฬาร แวดล้อมด้วยบริวารมากมาย เปี่ยมด้วยยศศักดิ์สูงส่ง แต่ส่วนลึกในจิตใจของเขากลับแห้งผาก เขารู้สึกเหมือนอยู่คนเดียวในป่าช้า เขารู้สึกว่าชีวิตเงียบเหงาเปล่าเปลี่ยวชีวิตไร้คุณค่า คือมองหาค่าในชีวิตไม่เจอ

แม้ภายนอกจะดูภูมิฐานและใหญ่โต แต่กำลังใจของเขากำลังจะมอด ไฟแห่งชีวิตกำลังจะหมดแสง

แล้วเราจะช่วยเขาได้อย่างไร หรือว่าเขาควรจะทำอย่างไร?

ชีวิตใดที่ประสบปัญหาหนักมักจะเกิดเหตุ ๒ อย่างคือ มีกำลังใจในการต่อสู้มากขึ้น หรือมิฉะนั้นก็หมดกำลังใจไปเลย



“คนคิดสั้นทำลายตนเองเพราะหมดกำลังใจ และขาดกำลังความคิด ใช่ว่าไม่มีทรัพย์สินสมบัติ”

ในข้อแรก อาจมีผู้ตั้งคำถามว่า กำลังใจในการต่อสู้นั้นมีขึ้นมาได้เอง หรือว่าต้องมีผู้มอบให้ ข้าพเจ้ามีความเชื่ออยู่อย่างหนึ่งว่า กำลังใจเป็นสิ่งต้องสร้างทั้งจากตัวเราเอง และหาได้จากคนอื่น กำลังใจเป็นทั้งพลังภายในคือเกิดจากตัวเราเอง และพลังภายนอกคือเกิดจากบุคคลรอบข้าง คนมีกำลังใจดีจึงสามารถถ่ายกำลังความคิดให้แก่ตนและคนอื่นได้

ข้าพเจ้าประทับใจกับเรื่องของครอบครัวแพทเธอซั่น (Paterson Family) ที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสรู้จักในช่วงที่ข้าพเจ้าศึกษาในต่างประเทศ

ครอบครัวนี้มีฐานะธรรมดา เคยร่ำรวยมาในรุ่นคุณพ่อคุณแม่ แต่ทั้งสองต้องการใช้ชีวิตที่สงบเงียบและเรียบง่าย และใช้เวลาส่วนหนึ่งช่วยเหลือผู้อื่น จึงมอบภาระให้พี่น้องคนอื่นดำเนินการรับภาระทรัพย์สินแทน ลูกหลานเช่นนี้ดูเหมือนจะหาได้ยากยิ่งในโลกปัจจุบัน

ชีวิตของครอบครัวนี้เรียบง่าย และข้าพเจ้าอยากบอกว่างดงามด้วย เขามีลูกคนโตเป็นหญิง คนเล็กเป็นชายสมดั่งความปรารถนาของเขาทุกประการ เวลานี้ทั้งสองคนโตเป็นหนุ่มเป็นสาวไปหมดแล้ว ในวัย

เกือบจะชราคือ ๕๐ เศษๆ ของสามีภรรยาคู่นี้ มีชีวิตที่น่าศึกษามาก สามียึดอาชีพครู คือสอนภาษาอังกฤษให้นักเรียนต่างชาติ เช่น จากเอเชีย จากยุโรป ส่วนภรรยามีอาชีพเป็นนักธุรกิจเล็กๆ ไม่ใหญ่โตอะไรมากมายนัก มีสำนักงานเล็กๆ ข้างบ้าน มีเพื่อนร่วมงานเพียง ๒ คน งานของเธอเกี่ยวกับการให้บริการฮอลิเดย์ คือ จัดบริการสถานที่พักผ่อนสำหรับนักท่องเที่ยวที่จะมาพักผ่อนหย่อนใจในประเทศของเธอ เธอทำกำไรให้แก่บริษัทได้อย่างงดงาม แต่ก็ได้รับผลกำไรไม่มากนัก เธอมีเวลาว่างปีละ ๑ เดือน เพื่อเดินทางท่องเที่ยวโลกกว้างที่ใดก็ได้หากเธอปรารถนาและเงินออมของเธออนุญาตให้ไปได้

งานสำคัญประจำปีของเธอคือ หน้าหนาวเธอจะขอความกรุณาจากห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ ช่วยประกาศบอกข่าวแก่ลูกค้านำเสื้อผ้าเหลือใช้หรือเก่าเก็บมาบริจาค เสร็จแล้วเธอก็ขอความสนับสนุนถุงและรถบรรทุกจากสำนักงานไปรษณีย์ ขอความอุปถัมภ์การขนส่งฟรีจากสายการบินประเทศนั้นๆ ส่งผ้าห่ม ของเล่น ของกิน เสื้อกันหนาวไปยังประเทศของตนเพื่อมอบให้แก่เด็กๆ เยาวชนผู้ยากไร้ที่กำลังหิวกระหายและหนาวสั่น เธอเล่าว่างานนี้เป็นความมีชีวาของชีวิตเธออย่างมาก ข้าพเจ้าประทับใจเมื่อทราบว่า เธอมีลูกน้อยๆ ที่ต้องดูแลหลายสิบคนทั่วโลก และเธอก็ขวนขวายให้เพื่อนคนนั้นคนนี้ช่วยบริจาคเงินส่งไปเลี้ยงเด็กยากจนเหล่านั้น โดยไม่ป่าวประกาศว่าเธอกำลังช่วยโลกที่ ๓ ซึ่งเป็น



คำพูดที่เธอไม่ต้องการ เพราะไม่ว่าจะโลกไหน ทุกคนก็มีความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน

นอกจากนั้น ไม่ว่าจะท่องเที่ยวไปประเทศใด เธอยังสอดส่องหาทางช่วยเหลือเยาวชนที่ยากจนในประเทศนั้นๆ เมื่อกลับประเทศไป เธอก็ติดต่อสอบถามหาทางส่งข้าวของไปช่วยเหลือ ดูเหมือนจะเป็นอย่างนี้กันทั้งครอบครัวรวมทั้งลูกๆ

ข้าพเจ้าปลื้มปีติยินดีที่จะบอกท่านผู้อ่านของข้าพเจ้า จิตใจที่ดีงามคือดอกไม้ของชีวิต และชีวิตที่ดีงามคือดอกไม้ประดับโลก ความมีชีวาของชีวิตอยู่ที่การได้ช่วยเหลือคนอื่นให้มีรอยยิ้ม มิใช่รอคอยให้คนอื่นมาบอกเรายิ้ม การดำเนินชีวิตย่อมมีอุบายที่แยบคาย

มีอยู่วันหนึ่ง ภรรยาจะต้องไปร่วมงานแต่งงานของเพื่อนลูกสาว ธรรมดาผู้หญิงย่อมรักสวยรักงามเป็นของธรรมดา เนื่องจากนานๆ ทีจะมีครั้ง เธอจึงตั้งใจจะหาเครื่องแต่งกายที่สวยงามให้กับตัวเองสักครั้ง เธอแอบมองเสื้อผ้าชุดสวยๆ ทุกครั้งที่เดินผ่านตลาด แอบจดราคาเอาไว้ แต่เมื่อกลับมาถึงบ้านก็ต้องโยนทิ้ง เพราะเงินที่เก็บสะสมไว้มีไม่พอ วันหนึ่งเธอพบเสื้อผ้าชุดที่งามมาก และราคาก็พอประมาณจึงดีใจกลับบ้านไปบอกสามีว่าเธออยากได้เสื้อผ้าสำหรับ wedding party ของเพื่อน



ลูกสาว สามียิ้มๆ แล้วดึงแขนภรรยาเข้ามาโอบกอดเบาๆ พร้อมกระซิบว่า มีเสื้อผ้าอยู่ชุดหนึ่งในตู้ของเธอ ฉันดูแล้วสีสันงามถูกใจฉันมาก ว่าแล้วก็ขอให้ภรรยาทดลองใส่ให้เขาดู

เมื่อเธอแต่งตัวแล้ว สามีก็คอยชม คอยให้กำลังใจอยู่ตลอดเวลา พร้อมกับพูดคุยถึงเรื่องสนุกสนานในอดีต ซึ่งเป็นบรรยากาศที่กระจุ๋มกระจิ๋มของชีวิต สุดท้ายก็บอกว่า ชุดที่เธอกำลังใส่อยู่นั้นเป็นชุดที่สวยที่สุดที่เขาเคยเห็นมา และเชื่อว่าใครเห็นก็ต้องชื่นชมในความงามนั้น และยืนยันว่าเธอต้องเป็นดาวของงานแน่นอน

สำหรับภรรยาแล้ว จะมีสิ่งใดเล่าที่เทียบเท่าคำชมจากปากน้อยๆ ของสามี เพื่อให้คำพูดเป็นจริงสามีก็จำเป็นต้องเตรียมการ เขาโทรไปถึงเพื่อนๆ บอกว่า ช่วยเป็นกำลังใจชื่นชมภรรยาเขาด้วยในวันงาน ภรรยาเขาจะแต่งตัวให้สวย แต่ก็เกรงว่าจะไม่สวยเพียงพอ และเขาก็อธิบายเหตุผลต่างๆ ให้เพื่อนๆ ฟังว่าทำไม

พอวันงานมาถึง เธอแต่งตัวชุดนั้น ชุดที่สามีชมว่างามที่สุด เหมาะกับรูปร่างของเธอที่สุด เป็นชุดที่เธอแต่งด้วยความมั่นอกมั่นใจมาก เธอเดินเข้าไปในงานด้วยความมั่นใจ ด้วยดวงหน้าที่เอิบอิ่ม ด้วยจิตใจที่เบิกบาน ดูเพียงแววตาก็รู้ว่าเธอมีความสุขเพียงใด เพราะทุกคนต่าง



ชื่นชมในความงามของเธอ บวกกับชุดที่เธอใส่ว่าทันสมัย มีสีสันงดงาม รูปทรงก็เพริศพริ้งสมส่วน แปลว่าดูตรงไหนก็ดีไปหมด ทุกครั้งที่คนชมใจเธออยู่ที่คำพูดของสามีทุกครั้งที่เพื่อนชมว่าสวยเธอจะยิ้มให้สามี เธอภาคภูมิใจมากกับสิ่งที่สามีเลือกให้ เธอกลับบ้านด้วยความสุขและขอบคุณสามีที่ช่วยเธอให้ไม่ต้องเสียเงินซื้อเสื้อผ้าใหม่

เมื่อมาพิจารณาข้อนี้ก็จะเห็นว่า คำชมเพียงเล็กน้อยของสามีกลายเป็นทิพยโอสถต่อภรรยา คำชมของสามีจึงมีความหมายต่อภรรยาอย่างมาก เช่นเดียวกันกับคำชมของภรรยาที่มีต่อสามี แม้เป็นเพียงคำพูดเล็กน้อย แต่จะมีความหมายสูงสุดต่อจิตใจ ความจริงเสื้อผ้าที่เธอใส่ก็ไม่ได้สวยงามอะไร เป็นเสื้อผ้าชุดเก่าที่เคยใส่มาแล้วหลายปีก่อน แต่เพราะเงินมีน้อย จำต้องประหยัดค่าใช้จ่าย จึงต้องหาทางช่วยกัน

เมื่อเรามาพิจารณาในทางตรงกันข้าม หากเธอได้เสื้อผ้าชุดงามมาใหม่ เธออาจจะไม่ได้รับคำชื่นชมมากมายจากสามี อาจไม่ได้รับการเอาใจใส่จากเพื่อนๆ ในงาน เธออาจมีความสุขใจน้อยกว่าสวมใส่เสื้อผ้าชุดเก่าเก็บนั้นก็ได้

ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่า ชีวาของชีวิตไม่มีสิ่งใดเกี่ยวข้องกับเงินทองไม่มีอะไรเกี่ยวเนื่องกับทรัพย์สินสมบัติภายนอก หากแต่เป็นสิ่งเรียบง่าย



เป็นคำพูดสั้นๆ ไม่กี่คำของคนที่รักเราและเรารัก เป็นความอบอุ่นของใจที่มอบต่อกัน เป็นความแยบยลที่มีเสน่ห์งดงาม

สิ่งเล็กน้อยเหล่านี้ต่างหากที่มนุษย์เราขาดแคลน ในขณะที่เราตะเกียกตะกายไขว่คว้าแสวงหาความใหญ่โตหรูหรา แต่จิตใจกลับถูกปล่อยให้ว้าเหว่แห้งผาก

ตอนที่ ๔

คิดเป็น

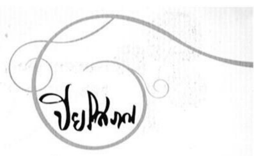
"การคิดเป็น
เป็นเสน่ห์ของชีวิต
การคิดเป็นคือตัวปัญญา
เป็นทั้งวิธีแก้ปัญหา
และขุดรากเหง้าของปัญหา"

"ความคิด" เป็นพลังปรมาณูของชีวิต **"ความคิด"** อาจจะให้ได้ทั้งคุณและโทษ สุดแท้แต่เราจะใช้ไปในทางใด ความคิดเป็นพื้นฐานของการกระทำทุกส่วน **"คิดเป็น"** จึงมีความหมายต่อชีวิต เพราะหมายถึงการใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง รอบคอบทุกขั้นตอน ซึ่งจะทำให้ชีวิตมีทุกข์น้อย หรือประสบสุขได้แม้ในท่ามกลางความทุกข์ที่ไม่คาดคิด

ความคิดเป็นสิ่งละเอียด ซับซ้อน ถ้าจะถามว่าความคิดกับจิตเป็นอันเดียวกันหรือไม่ ตอบให้เข้าใจง่ายคงต้องบอกว่า ความคิดเป็นพลังงาน ส่วนจิตเป็นฐานผลิตพลังงาน

บางท่านอาจแย้งว่า ความคิดกับจิตแท้จริงเป็นสิ่งเดียวกัน ข้าพเจ้าได้รับความรู้จากนักปราชญ์ท่านหนึ่งเป็นเรื่องที่ข้าพเจ้าเคยโต้แย้งตลอดเวลา แต่สุดท้ายข้าพเจ้าก็พอใจในคำตอบของท่าน ข้าพเจ้าเคยถามท่านว่า อะไรคือจิต จิตมีจริงหรือ ถ้ามีจริงทำไมในทางพระพุทธศาสนาจึงว่าเป็นอนัตตา และขอบข่ายของคำว่าอนัตตานั้นมีเพียงไรที่จะนำมาอธิบายจิต อะไรนำผลของความคิดและการกระทำไปสู่ภพภูมิใหม่ เมื่อจิตเป็นอนัตตา ท่านฟังข้าพเจ้าอย่างใคร่ครวญ โดยที่ยังไม่เอ่ยปากตอบคำถาม

ต่อมา ท่านอธิบายแก่ข้าพเจ้าว่า สมองเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความ



คิด แม้ว่าความคิดจะเป็นนามธรรมที่ละเอียดอ่อนก็ตาม แต่เกี่ยวเนื่องทุกขบวนการกับกายภาพ ท่านอธิบายว่า ชีวิตคือการรวมกันอย่างสมดุลของรูปและนาม รูปก่อตัวขึ้นจากธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ นามก่อตัวขึ้นเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชีวิตคือความสมดุลของนามรูป ไร้ความสมดุลก็ไร้ชีวิต

เมื่อใดรูปและนามขาดความสมดุล เช่น เมื่อธาตุ ๔ ส่วนใดส่วนหนึ่งทำงานไม่เต็มที่ หรือหยุดทำงาน อาจจะเป็นธาตุลมหรือธาตุไฟหยุดเดิน เมื่อนั้นจิตก็หมดพลังงาน เราสมมติเรียกว่าตาย

ข้าพเจ้าพอใจกับคำตอบของท่านที่ว่าจิตคือพลังงาน และพลังงานของจิตมี ทำให้ข้าพเจ้านึกถึงดวงอาทิตย์กับพลังงานของดวงอาทิตย์ ซึ่งเป็นรูปธรรมที่เห็นได้ชัด ชีวิตเป็นโลกอีกโลกหนึ่ง คือโลกของจิต ซึ่งเปรียบได้กับโลกในระบบสุริยจักรวาลของเรานี้

ข้าพเจ้าอธิบายเรื่องความคิด เพื่อจะบอกท่านผู้อ่านของข้าพเจ้าว่า ความคิดเป็นสิ่งที่ซ่อนเร้นและรุนแรง สติปัญญา ดีหรือชั่ว การวินิจฉัยถูกหรือผิดเกิดจากจิตทั้งสิ้น

ในทางพุทธศาสนายังอธิบายออกไปอีกว่า จิตเป็นตัวสั่งสม เก็บ

รักษาอารมณ์ทุกอย่างที่เกี่ยวเนื่องทางความคิด เพราะฉะนั้นการที่คนเราจะมีความสุขหรือความทุกข์ใดๆ เกิดกับจิต เราจึงต้องให้ความสำคัญกับวิธีคิดและขบวนการของความคิดให้มาก เพราะเป็นขบวนผลิตทุกข์และสุข สุขทุกข์ของชีวิต เกิดล้วนๆ ที่ความคิด และความคิดตามติดเราไปทุกหนแห่ง ไม่ว่าจะเหาะเหินเดินฟ้า หรือจะหลบซ่อนซุกตัวที่มุมใด มนุษย์ย่อมหลีกหนีความคิดของตนไม่ได้ เพราะความคิดคือตัวชีวิต เพราะฉะนั้น การดำเนินชีวิตจึงต้องมีอุบายในการควบคุมความคิด

การคิดเป็น เป็นเสน่ห์ของชีวิต การคิดเป็นคือตัวปัญญา เป็นทั้งวิธีแก้ปัญหาและขุดรากเหง้าของปัญหา เป็นที่น่าสังเกตว่า มีคนจำนวนไม่น้อยที่ได้ก่อปัญหาด้วยความคิดที่จะแก้ปัญหา เพราะคิดไม่เป็น บางคนคิดเป็นแต่ปรารถนาเพียงจะให้ตัวเองเป็น และให้คนอื่นตาย ทุกข์จึงเกิดขึ้น

ครั้งหนึ่ง ข้าพเจ้าได้มีโอกาสสนทนากับเด็กหนุ่มคนหนึ่ง เขาชอบพูดคุยตลอดเวลาว่างานที่เจริญก้าวหน้าในองค์กรของเขา เป็นผลงานและฝีมือของเขาทั้งหมด เป็นสิ่งที่เขาคิดเองทำเอง พร้อมกับบอกว่าเขาต้องเหน็ดเหนื่อยมาก เขาบอกอีกว่า งานใดที่เขาปล่อยมือ งานนั้นมักจะล้มเหลวเสียหาย เขาจึงปล่อยมือไม่ได้แม้แต่น้อย ต้องหอบหิ้วงานไปทำเองแม้กระทั่งที่บ้าน เขายังอธิบายเพิ่มเติมอีกว่าลูกน้องในที่ทำงาน



ส่วนมากต้องรอคำสั่งจากเขา เพราะคิดเองไม่เป็น การหาคนคิดเป็นยากยิ่งกว่างมเข็มในมหาสมุทร เพราะฉะนั้นเขาจึงทำงานหนักอยู่คนเดียว บางครั้งเขารู้สึกเบื่อหน่ายและอยากพัก

ข้าพเจ้าถามเขาว่า มีอะไรอีกบ้างไหมที่เป็นผลงานสำคัญของเขา กรุณาเล่าให้ข้าพเจ้าฟังให้ชื่นใจด้วย คำขอร้องของข้าพเจ้าที่แสดงความสนใจ ทำให้เขาดีใจมาก จึงอธิบายวิธีการทำงานตลอดถึงอุปสรรคปัญหาความขัดแย้งกับคนโน้นคนนี้ให้ฟังอย่างละเอียด ข้าพเจ้านิ่งฟังมิได้โต้แย้งแม้แต่น้อย พร้อมกับกล่าวชื่นชมในความสามารถของเขาเป็นจังหวะ เขาดูพอใจกับการที่มีใครมานั่งฟังความเก่งของเขาได้นานอย่างนี้

บางที อาจจะมีข้าพเจ้าเพียงคนเดียวก็ได้ที่ทนฟังความเก่งของเขาได้เป็นชั่วโมง แต่ข้าพเจ้าถือว่าการทำเช่นนี้เป็นการเรียนรู้ และถือว่าในชีวิตคนๆ หนึ่ง การเรียนรู้งานอย่างเดียวโดยไม่เรียนรู้คนนั้นไม่พอและดูจะเป็นอันตรายอีกด้วย เพราะงานเกิดจากคน เราต้องเรียนรู้คนไปด้วย โดยเฉพาะคนร่วมงานของเรา การเรียนรู้ทุกครั้งจึงเป็นกำไรชีวิต

จากนั้น ข้าพเจ้าก็ค่อยๆ พูดคุยกับเขาว่า เขาเป็นคนเก่ง เป็นทรัพยากรบุคคลสำคัญขององค์กร เป็นความหวังในการพัฒนาองค์กรนี้มาก ขอให้รักษาเนื้อรักษาตัวไว้ให้ดี รักษาสุขภาพกายสุขภาพใจให้

สมบูรณ์ ในอนาคตจะได้ทำงานใหญ่ที่มีคุณค่าต่อสังคม เขาฟังแล้วก็ดีใจและขอบคุณความปรารถนาดีของข้าพเจ้า แล้วข้าพเจ้าก็จากเขาไป

ต่อมาภายหลัง ข้าพเจ้าได้ทราบว่า เขาเป็นคนเก่งที่หาคนรักไม่ได้เลย นอกจากตัวเขาเอง แม้ในวงราชการที่เขารับผิดชอบก็มีแต่คนถอยห่าง สุดท้ายชีวิตของเขาก็เปล่าเปลี่ยวและเงียบเหงา มีเพื่อนน้อยเก็บตัวอยู่ตามลำพัง เหมือนคนผิดหวังอะไรสักอย่างในชีวิต น่าเสียดายที่คนเก่งอย่างเขาต้องมายืนอยู่มุมมืดของชีวิตเช่นนี้

หากเรามาคิดพิจารณาตามความหมาย "คิดเป็น" ว่า อะไรทำให้เขาเป็นเช่นนี้ อะไรทำให้เขาถูกปฏิเสธ อะไรทำให้เขาไม่เป็นที่รักทั้งๆ ที่ทุกอย่างเป็นความจริง เขาเก่งจริง ทำงานสำเร็จจริง ได้ผลจริง แต่ไม่เจริญก้าวหน้าในหน้าที่ราชการ นายก็ไม่รัก ลูกน้องก็ไม่ชอบ

ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะเขาดำเนินชีวิตขัดกับหลักธรรมชาติของมนุษย์ นั่นคือ ดีคนเดียว เก่งคนเดียว คนอื่นไม่มีใครดีหรือไม่มีใครเลยที่เก่งเท่ากับตน สุดท้ายจึงต้องอยู่กับความเก่งของตนตามลำพัง

การอยู่ร่วมกันกับคนส่วนใหญ่เราได้เรียนรู้ความจริงข้อหนึ่งว่า การให้เกียรติคนอื่นและชื่นชมเขา แม้ว่าจะเป็นความดีเพียงเล็กน้อย ก็



เป็นสิ่งที่มีความหมายมาก

คำชื่นชมแม้เพียงเล็กน้อยจากปากผู้ใหญ่นั้น จะมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อผู้น้อย เขาจะจดจำจะพูดแล้วพูดอีก เล่าขานด้วยความภาคภูมิใจไปตลอดชีวิต

นอกจากคำชื่นชมแล้ว ยังมีอีกข้อหนึ่งที่คนมักลืม นั่นคือการถามถึงสุขทุกข์ และการสงเคราะห์ เพราะทั้ง ๒ อย่างนี้แสดงให้เห็นถึงความเอื้ออาทรห่วงใย และจะทำให้คนรอบกายรู้สึกมั่นใจ มีความรู้สึกอบอุ่นใจและมีกำลังใจมากขึ้น

อันที่จริง ความสำเร็จของงานชิ้นสำคัญล้วนเกิดจากกำลังใจของคนตัวเล็กๆ ทั้งนั้น ตรงกันข้ามแม้งานเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าคนทำงานขาดกำลังใจ ก็กลายเป็นปัญหาใหญ่ขึ้นมาได้

สิ่งที่เราได้สติจากบทเรียนของคนเก่งคนหนึ่งที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมาก็คือ การ “คิดเป็น” เป็นเหลี่ยมมุมที่สำคัญในการดำเนินชีวิต ตั้งความคิดไว้ผิดเพียงนิดเดียว ก็ทำให้ชีวิตผิดพลาดได้ ประสบการณ์นี้สอนให้เราคิดเป็น

ข้าพเจ้าเชื่อว่า หากคนคิดเป็นก็จะพูดด้วยความใคร่ครวญพิจารณา "วิมังสา" ว่า เขาเป็นคนไม่เก่งมากนัก แต่ได้อาศัยความคิดความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงาน การทุ่มเทเสียสละต่อองค์กรของคนทุกคนจึงทำให้งานเดินได้ดี พร้อมกับชื่นชมในผลงานของคนอื่นๆ ให้มาก อาจจะเป็นงานหรือแนวคิดของผู้ใหญ่กว่าหรือผู้น้อยกว่าตน และต้องเว้นเด็ดขาดที่จะกล่าวถึงความสำคัญของตน เพราะความสำคัญของเราก็คือการที่เราชื่นชมคนนั่นเอง

แท้จริง การที่เราไม่บอกว่าตนเองเก่ง คือวิธีบอกให้คนรู้ว่าเก่ง เพราะความเก่งของเราไม่ควรเกิดจากปากคำของตัวเอง แต่ควรเกิดจากความชื่นชมของคนอื่น ยิ่งกับคำพูดที่ว่า เขาเป็นคนทำงานหนักคนเดียว คิดเองทำเองหมดทุกอย่างเพราะคนอื่นไว้ใจไม่ได้ หรือว่า ถ้าเขาไม่อยู่งานก็ไม่เดิน ฟังดูแล้วยิ่งเป็นคำพูดที่น่าขบขัน เขาลืมนึกไปว่า ขณะที่เขากำลังบอกคนอื่นว่าเขาเก่ง ผู้ฟังกลับรู้สึกว่าเขากำลังแสดงความโอ้อวดให้ฟัง จึงเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวังว่า คนที่เก่งอยู่แล้วฉลาดเฉลียวอยู่แล้ว หาก "คิดเป็น" คือคิดให้ละเอียดรอบคอบ คิดด้วยความระมัดระวังสักนิด ชีวิตก็จะมีความสุขได้

ข้าพเจ้าใช้คำว่า "มีความสุข" แทนคำว่า "มีความสำเร็จ" เพราะเชื่อว่าคนเก่งจะหาความสำเร็จในชีวิตการงานได้ไม่ยาก แต่ถ้าเป็นความ



สำเร็จที่ได้มาด้วยการเบียดเบียน ตั้งอยู่บนกองทุกข์ของคนอื่น ความสำเร็จนั้นก็ไม่อาจให้ความสุขแก่ชีวิตได้เลย

แปลว่า คนเก่งอาจมีความสำเร็จได้รวดเร็ว แต่ความสำเร็จจำนวนไม่น้อยมิใช่หรือที่ก่อทุกข์ หากเป็นตัวบุคคลเขาอาจกลายเป็นอัจฉริยะบุคคลที่ไร้ค่าก็ได้

ท่านผู้อ่านคงเห็นตรงกันกับข้าพเจ้าว่า ความสุขของชีวิตอาจมิใช่ความสำเร็จที่โดดเด่นอย่างที่คนทั้งหลายแสวงหา ดังจะเห็นได้จากคนทั้งหลายเมื่อประสบความสำเร็จสูงสุดในตำแหน่งหน้าที่การงานแล้ว หรือเกษียณอายุแล้ว ก็แสวงหาความสุขด้วยการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายอยู่กับธรรมชาติ

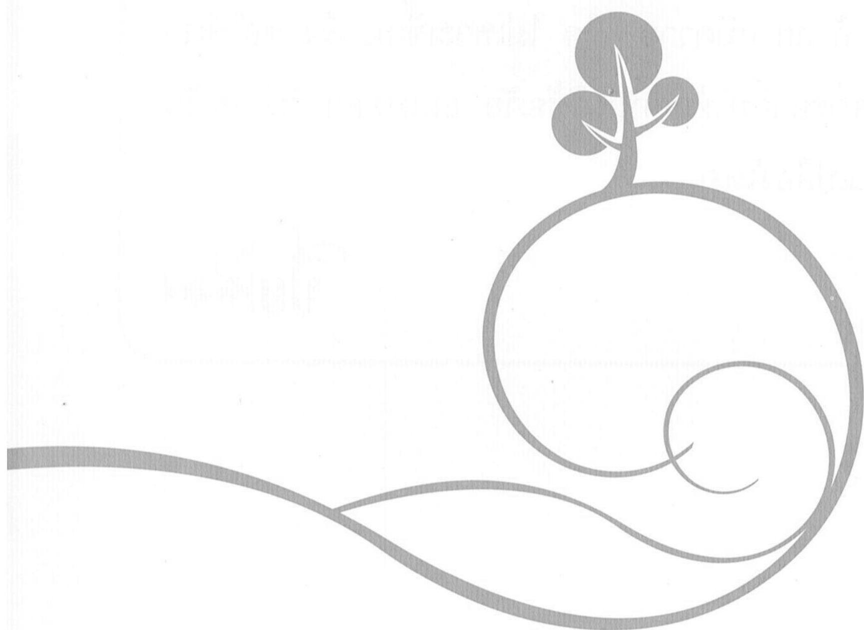
จึงมาถึงปัญหาสำคัญว่า แล้วอะไรล่ะคือสิ่งที่จะทำให้คน “คิดเป็น” เพื่อให้ความสำเร็จของเขามีความสุข หรือเพื่อให้ชีวิตเขามีชีวา ถ้ามิใช่การคิดเป็น ใคร่ครวญ เรียนรู้ ซึ่งข้าพเจ้าสรุปเป็นคำพูดสั้นๆ เพื่อเข้าใจง่ายว่า เรียนรู้งาน ต้องไม่ลืมการเรียนรู้คน การเรียนรู้คนคือหัวใจของการทำงาน เพราะนั่นเป็นบ่อเกิดของความคิดที่ละเอียดอ่อนและรอบคอบอันเป็นจุดสำคัญที่สุดของชีวิต

คำอธิบายหลักจิตวิทยาการดำเนินชีวิตทั้ง ๔ ประการนี้ ข้าพเจ้าเขียนขึ้นตามนัยแห่ง **“อิทธิบาท ๔”** คือ **ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา** ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระศาสดาผู้ทรงเป็นที่พึ่งอันประเสริฐยิ่งของโลกได้ตรัสสอนเอาไว้เมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว ข้าพเจ้าขอเทิดทูนบูชาพระปัญญา พระเมตตา อันเปี่ยมล้นของพระพุทธองค์ที่ทรงมีต่อโลก โดยเฉพาะในยามที่โลกสมัยใหม่กำลังก้าวเดินเข้าสู่ความวิกฤติด้านเศรษฐกิจ ก็ได้แต่หวังว่าธรรมะทั้ง ๔ ประการนี้ จะช่วยให้เรามีจิตมั่นคงยิ่งขึ้น ขอให้เรายึดหลักดำเนินชีวิตว่า **“เศรษฐกิจวิกฤติ สุขภาพจิตต้องมั่นคง”**

แผ่เมตตา

ให้ศัตรู

วัคซีนแห่งการให้ เพื่อเป็นภูมิคุ้มใจ



ศัตรูตัวใหญ่คือใจเราเอง ศัตรูภายนอกไม่ร้ายแรงเท่ากับศัตรูภายใน ศัตรูภายนอก นอนคนละบ้าน แต่ศัตรูภายใน เรานอนกอดทุกวัน การให้อภัยศัตรูใด ๆ เริ่มต้นที่ใจเราเอง วิธีเริ่มต้นให้เริ่มจากการคิดบวก พูดบวก ทำบวกให้เป็นนิสัย ไม่ฝึกนิสัยมองคนในแง่ร้าย การคิดลบคิดร้าย คือการเพาะเชื้อมะเร็งแก่ตนเองโดยไม่รู้ตัว

ถ้าอยากมีความสุขใจ ไม่เพาะเชื้อมะเร็ง ขอให้เรามาแจกรอยยิ้มให้แก่กัน ให้อภัย แผ่เมตตา ไม่เสียเงินไม่สิ้นเปลืองใด ๆ

ปิยโสภณ

คำนำ

การผูกอาฆาตพยาบาทจองเวร ให้ผลข้ามภพข้ามชาติ ถ้าเราเปรียบภพชาติเหมือนคืนวัน การนอนหลับเหมือนการตาย การตื่นจากหลับเหมือนการเกิด ภพชาติก็ใกล้ตัวเราเข้ามา การผูกอาฆาตพยาบาทเหมือนการเข้านอนโดยไม่ได้อาบน้ำชำระร่างกาย หลับก็ไม่เป็นสุข ตื่นขึ้นมาก็ไม่สดชื่น

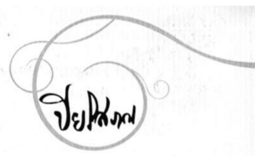
ในแต่ละวัน จิตใจของเราเก็บเกี่ยวเฉี่ยวโฉบ อารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง อิจฉา นินทา อาฆาต พยาบาท ขุ่นแค้น ขัดเคือง นานาชนิดเอาไว้ ถ้าไม่มีวิธีชำระใจ ก็จะเกิดสนิมใจขึ้นมา คนไม่อาจนอนได้อย่างมีความสุข หากไม่ชำระร่างกายฉันใด ใจที่ไม่ชำระจะทำให้ฝันร้าย อารมณ์หงุดหงิด หลับไม่สนิท ฉันนั้น

ข้าพเจ้าเขียนหนังสือเล่มน้อยนี้ขึ้นมาจากเรื่องจริง ประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อหนังสือนี้พิมพ์เผยแพร่ออกไป ปรากฏว่ามีผู้คนจำนวนมากเข้ามาพูดคุยสนทนาด้วย บางคนบอกว่าอ่านแล้วทำให้ได้สติ

มีเด็กหนุ่มคนหนึ่งมาจากต่างประเทศมีสนิมใจเกิดขึ้นหมักหมมมานานกว่า ๒๐ ปี ไม่มีทางแก้ มันตามหลอกหลอนทุกอริยาบถ เข้านอน เข้าห้องน้ำ อารมณ์โกรธ เกลียดพยาบาทก็ยังตามหลอน ต้องถอนหายใจตลอดเวลา

ข้าพเจ้าแนะนำว่า เราต้องหาวิธีปลดปล่อยอารมณ์นั้นให้ได้ เพื่อเราจะได้ไม่ต้องผูกอาฆาตพยาบาทใคร หรือให้ใครตามมาจองเวรเราข้ามภพข้ามชาติ แปลว่ากาลข้างหน้า เราไม่ต้องมารองรับสู้รบกับใครอีกต่อไป แต่ทว่า การอโหสิกรรมให้แก่คนที่เรารักทำได้ง่ายแต่คนที่เราชังทำได้ยาก ถึงกระนั้นเราก็ต้องทำให้ได้

การ **"แผ่เมตตาให้ศัตรู"** ที่เขียนไว้นี้ พอเป็นแนวทางให้ท่านทั้งหลายฝึกปฏิบัติ เพื่อวันหน้าภพหน้าเราจะได้ไม่มีใครเป็นศัตรูต่อไป เป็นการชำระใจของเราให้สะอาดทุกวันๆ เพื่อให้มั่นใจว่า แม้วันนี้เราจะต้องตายจากไป เราก็รู้สึกไม่ได้เป็นศัตรูกับใคร ไม่มีใครเป็นศัตรูกับเรา ไม่มีหนี้กรรมเวรใดๆ จะต้องไปชดใช้กับใครในภพอื่นชาติโน้น ใจเราก็เป็นสุขสบาย ใจเขาก็เอิบอิ่มเป็นบุญ เริ่มต้นที่เรา มิใช่รอให้เขาเริ่มต้น เริ่มต้นวันนี้ มิใช่รอให้ถึงวันพรุ่งนี้ เพราะพรุ่งนี้อาจไม่มีเรา



ขออนุโมทนาบุญและแสดงความยินดีกับท่านที่ได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มน้อยของข้าพเจ้านี้ ขอให้ท่านจงคิดว่า เราเกิดมาลงทุน แม้ยังไม่ได้กำไรก็อย่าให้ขาดทุนในชีวิต

ขอจงเป็นผู้ปราศจากเวรภัยต่อกันทุกเมื่อ อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนกัน ขอจงอยู่ด้วยกันอย่างร่มเย็นเป็นสุข ตลอดไปเถิด

ปิยโสภณ

แผ่เมตตาให้ศัตรู

เจ้ากรรมนายเวร คือสัตว์น้อยใหญ่ที่เรากินเป็นอาหาร เราชอบกินหมู เจ้ากรรมนายเวรของเราคือหมู เราชอบกินไก่ เจ้ากรรมนายเวรของเราคือไก่ เราชอบกินเป็ด เจ้ากรรมนายเวรของเราคือเป็ด แม้กุ้ง หอย ปู ปลา ที่เรากินมาตั้งแต่เกิด กระทั่งถึงวันนี้ นับไม่ถ้วนว่ากี่ร้อยกี่พันชีวิต ก็คือเจ้ากรรมนายเวรของเราทั้งสิ้น

เนื้อหนังมังสาของเรา อวัยวะทุกส่วน ล้วนแล้วแต่มีหุ้นส่วนของชีวิตสัตว์น้อยใหญ่ทั้งสิ้น บางครั้ง เราคิดว่าเป็นของเราคนเดียว ไม่เคยแผ่เมตตาให้สัตว์น้อยใหญ่ที่เรากินเข้าไปทุกวันๆ ทั้งๆ ที่เขาสละชีวิตของเขาเพื่อต่อชีวิตเราให้ยืนยาวออกไป

เขาก็รู้สึกน้อยใจที่ถูกเพิกเฉย ความน้อยใจของเขา บางครั้งทำให้เราเกิดโรคร้าย เช่น มะเร็ง เป็นต้นได้ บางทีก็ป่วยโดยไม่ทราบสาเหตุ หมอหาเหตุไม่พบ แต่พอแผ่เมตตากลับหาย เรื่องเช่นนี้มีตัวอย่างให้เห็นมากมาย

ทุกครั้งที่เราไหว้พระสวดมนต์ ขอให้เราแผ่เมตตาให้สัตว์น้อยใหญ่ที่เรากินเป็นอาหาร การแผ่เมตตาให้เขา แท้จริงก็คือแผ่ให้ตัวเรานั่นเอง การให้เขาคือการให้เรา เพราะเขาอยู่กับเรา เขาคือร่างกายของเรา เขาสละชีวิตเลือดเนื้อมาเป็นพลังงานชีวิตเรา แม้ขณะที่เราอ่านหนังสือหรือทำอะไรอยู่ ก็มีพลังงานของเขาคอยสนับสนุนทุกส่วน

การแผ่เมตตาทำได้ง่าย เพียงแต่ให้นึกถึงเขาเสมอๆ คิดถึงความดีของเขาที่ส่งเสริมให้เรามีชีวิตอยู่ได้ถึงวันนี้ หลับตาน้อมจิตอธิษฐาน ขออย่าให้เราเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ให้มีความปลอดภัยในชีวิต

การแผ่เมตตา ถือเป็นการแสดงความขอบคุณต่อหลายชีวิตที่ถูกปรุงเป็นอาหารอร่อยวางบนโต๊ะอาหารรอคอยเรามาร่วมวงขบเคี้ยว

ดูเหมือนเราไม่ค่อยคิดกันในเรื่องนี้ หากแต่มองเห็นทุกอย่างบนโต๊ะเป็นความอร่อย ทั้งๆ ที่ความจริง เรากำลังกินศพหมู ศพไก่ ศพเป็ด ศพวัว ศพกุ้ง ศพปู ศพปลา คิดดูเถิด คล้อยหลังจากเราอิ่มเพียงชั่วโมงเดียว เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา หูฉลามที่เรากินเข้าไป ก็ถูกย่อยเป็นพลังงาน ส่วนกากอาหารก็เน่าเหม็นเป็นอันตราย กระทั่งเราต้องขับถ่ายออกมาทุกวันๆ

เราอาจคิดไม่ถึงว่า เรากำลังกินสัตว์อื่น ชีวิตเราถูกเลี้ยงด้วยชีวิตของสัตว์อื่น การกินคือการต่ออายุ วันหนึ่งเราต่ออายุ ๓ เวลา แต่ละเวลาเราต้องรับประทานสัตว์อื่นหลายสิบชีวิต ขนาดใหญ่บ้าง ขนาดเล็กบ้าง บางทีไข่ในท้องปลาที่เรากิน หากเขาได้เกิดมาเป็นตัวก็คงเป็นปลาจำนวนมหาศาล แต่เราเคี้ยวกินเป็นกับข้าวเพียงคำเดียว

การแผ่เมตตาให้สัตว์น้อยใหญ่ที่เรากินเป็นอาหาร จึงเป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการแสดงความขอบคุณ และให้อภัยต่อกันและกัน ให้เขามีความรู้สึกว่า เขามีส่วนร่วมในชีวิตของเรา เหมือนเรายินดีต้อนรับแขกที่เดินเข้ามาพักในบ้านเรา แขกก็จะรู้สึกอบอุ่นเพราะการต้อนรับที่ดีของเจ้าบ้าน

ต่อมาก็มาถึงการแผ่เมตตาถึง**คนที่เรารักและคนที่เรารู้สึกว่าเขาเป็นศัตรูกับเรา** คือเรารู้สึกเกลียดชังเหลือเกิน ไม่อยากพูดด้วย ไม่อยากร่วมงานด้วย ไม่อยากเกี่ยวข้อง ไม่อยากเห็นหน้า

โดยธรรมชาติของมนุษย์ยิ่งเกลียดยิ่งได้อยู่ใกล้ ยิ่งโกรธก็ยิ่งถูกแกล้ง เขาทำอะไรลงไปดูเหมือนจะขัดใจขวางหูขวางตาไปหมด เพราะเราตั้งใจไว้ผิดเสียแล้ว เพียงแต่เห็นก็เป็นทุกข์ เขาทำปากขมุบขมิบอยู่ไกลไม่ได้ยินเสียง เรายังคิดว่าเขากำลังด่าเราได้



เราเป็นทุกข์เพราะความคิด ทุกข์เพราะจินตนาการ เป็นความผิดของเราเอง มิใช่ความผิดของเขา บางทีเขาก็แกล้งให้เราเป็นทุกข์ เพราะรู้ว่าให้ยาพิษแล้วเรายินดีรับมาดื่มเป็นความผิดของเราเอง เรากำลังจุดไฟภายในเผาเราเองต่างหาก

เป็นเรื่องน่าคิดว่า มนุษย์เราชอบมองหาความผิด ชอบจับเอาความผิด เค้นหาความผิดของคนอื่น ส่วนความผิดของตนกลับกลบเกลื่อน ไม่ค่อยจับถูก เมื่อจับผิด เขาจึงพลาดความดีตลอดเวลา อะไรที่เป็นขยะจึงขนเข้ามากองในใจทั้งหมด สุดท้ายหัวใจของเขาก็กลายเป็นกองขยะที่เน่าเหม็น มิใช่หิ้งบูชาที่งดงามอย่างแต่ก่อนอีกต่อไป

ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้ได้ ปรับวิธีดำรงชีวิตเสียใหม่ ไม่ให้ใจเป็นถังขยะ แต่ให้ใจเป็นหิ้งบูชาพระที่งดงามทุกวัน ด้วยการมองหาดีของคนให้พบ มองบวก คิดบวก พูดบวก เพราะการทำอะไรเป็นบวก จะทำให้ได้กำไร และใจสบาย

ส่วนการมองลบ คิดลบ พูดในทางลบ นอกจากตัวเองเกิดทุกข์แล้ว ยังทำให้ผู้อยู่รอบตัวเราเป็นทุกข์ตามไปด้วย เราควรหลีกเลี่ยงคนที่คิดในทางลบ เพราะทำให้ชีวิตเราติดลบไปด้วย

การแผ่เมตตาคือการคิดบวก พูดบวก มองหาดี ดูเหมือนจะเป็นเรื่องยาก แต่ความจริงหากฝึกให้เป็นนิสัย ก็เป็นเรื่องง่าย เพราะโดยธรรมชาติแล้ว เราชอบใคร เราก็อยากไปหาคนนั้น เรารักใครมากก็อยากยกให้เขาหมด มีอะไรก็ให้หมดได้โดยไม่รู้สึกเสียดาย แม้บางครั้งเขาไม่อยากได้ เรายังอุตส่าห์ยัดเยียดให้เลยถ้าพอใจ ภูมิใจ พอเขาไม่รับ ก็อาจเสียใจลึก หาว่าไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ ไม่ยินดีต้อนรับ จากรักก็พาลจะกลายเป็นร้ายไปได้

มาถึงคนที่เราเกลียดชัง เรื่องจะแบ่งใจให้ไม่มีอยู่แล้ว เรื่องง่ายก็มักเป็นเรื่องยากเสมอ จึงจำเป็นต้องหาวิธีแผ่เมตตาที่แยบคาย

โดยธรรมชาติมนุษย์ เกลียดชังใคร แม้แต่เงาเราก็ไม่อยากเห็น มีอะไรก็ไม่อยากให้ เราไม่ต้องการมีส่วนเกี่ยวข้องกับคนๆ นั้น ต้องการเดินคนละเส้นทาง ห่างได้ยิ่งดี แต่เขาลืมคิดไปว่า ทางอารมณ์เราหนีตัวเองไม่ได้ ยิ่งเดินหนีก็ยิ่งวิ่งตาม อารมณ์โกรธเกลียดก็มักจะวิ่งตามขนาบเราไป บางทีก็วิ่งข้ามภพข้ามชาติไปกับเรา ก่อเหตุร้ายไม่สิ้นสุด ยุติพยาบาทในชาตินี้ให้ได้ แผ่เมตาให้อโหสิกรรมกันให้ได้ในชาตินี้

จะมีใครคิดบ้างว่า ศัตรูบางคน ตั้งความปรารถนาขอไปเกิดเป็นลูกของเราก็มี เพื่อจะได้เผาผลาญจิตใจของเราให้ถึงที่สุด เช่น ลูก



บางคนเกิดมา เพื่อผลาญทรัพย์สินสมบัติของพ่อแม่ ทำให้พ่อแม่เกิดทุกข์ สอนไม่ได้ บอกไม่ฟัง ทำให้พ่อแม่นอนเป็นทุกข์ กินไม่ได้ ไม่เคยมีความภูมิใจในลูก มีแต่ความกลัดกลุ้มใจ

บางคนพ่อแม่ถึงขนาดตัดขาดจากความเป็นพ่อแม่ลูกกันก็มี สิ่งเหล่านี้ เราต้องมองให้ออก และหาวิธีแก้ต้นเหตุที่ระบบความคิดของเราให้ได้

แต่ช่างน่าแปลกเหลือเกินที่คนเรา ชังใครมากๆ มักจะต้องได้เกี่ยวข้องกับคนนั้น ไม่อยากเห็นหน้าใครก็มักจะได้เห็นเขาอยู่บ่อยๆ ยิ่งเกลียดยิ่งได้อยู่ใกล้ ถึงขนาดบางคนต้องมาอยู่เป็นคู่ชีวิตก็มี กรรมเวรมีจริง ผลของการอาฆาตพยาบาท ให้ผลร้ายขนาดนี้

อะไรทำให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ พลังงานความคิดที่เราไม่ยอมปลดปล่อยอารมณ์ออกไปนั่นเองเป็นเหตุ สังเกตดูให้ดีจะเห็นว่า เราคิดเกลียดเมื่อใดก็เท่ากับเราทาสีลงบนผ้าที่สีกำลังจะเลือนหายไป เราคิดโกรธเมื่อใด เท่ากับเราตอกย้ำให้เกิดความคมชัดทางความรู้สึกขึ้นมาอีกเท่านั้น เป็นการเติมมโนกรรม วจีกรรม กายกรรมที่มีต่อคนๆ นั้น ให้คงเหลืออยู่ตลอดเวลา ทั้งๆ ที่ใกล้จะเลือนหายไปแล้ว

คนเราชอบพูดถึงคนที่เราเกลียด เมื่อพูดบ่อยๆ อารมณ์นั้นก็จะฝังแน่นในใจ แม้ไม่ปรารถนาจะเก็บความไม่ดีของคนนั้นไว้ เขาหารู้ไม่ว่า นั่นคือ การนำขยะที่เน่าเหม็นมาเก็บไว้ในใจตัวเอง

ในที่สุด ใจเราก็เต็มไปด้วยอารมณ์เกลียด อารมณ์เน่าเฟะอยู่ในใจเรา พึงจำไว้ว่า คนที่เราเกลียดชังหรือโกรธแค้น หยุดพูดก็หยุดคิด หยุดคิดก็เลือนหาย เพียงแต่เราอดใจไม่ได้ มักย้ำคิดย้ำทำย้ำพูด สติเราไม่พอกับความรุนแรงของอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจไม่เข้มแข็ง จึงต้องเหยียบย่ำทำกรรมในใจตัวเอง

ขอให้สังเกตดูให้ดี เรื่องนิดเดียวสามารถบานปลายได้ด้วยคำพูดเพียงคำเดียว บางทีเราพูดนิดเดียว แต่คนฟังนำไปขยายต่ออีกสิบ พูด ๒ ครั้ง ก็นำไปขยายต่ออีกนับไม่ถ้วน ความเกลียดชังอาจเริ่มต้นจากจุดนิดเดียว แต่กลายเป็นเชื้อไวรัสมากมาย เพราะคำพูดของเรา เพราะปากของเราเอง เพราะเห็นแก่ความสนุกปาก

การปรับทุกข์ในบางครั้ง ก็ไม่ต่างอะไรกับการเติมเชื้อเพลิงความทุกข์ให้ตัวเอง เติมเชื้อแห่งความอาฆาตพยาบาทลงไปในจิตใจเราเอง

เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงจำเป็นต้องหาวิธีแผ่เมตตาให้ถูกต้อง คือ แผ่ให้ถึงศัตรูให้ได้ เพื่อให้ความเป็นศัตรูในใจเขาและเราหมดไปจากกัน ยุติบทบาทกรรมข้ามภพข้ามชาติให้ได้

ในทางพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราแผ่เมตตาด้วยการใช้คำว่า “สัพเพ สัตตา แปลว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง” คำนี้มีนัยที่สำคัญมากนั่นคือทรงสอนให้เราแผ่เมตตาให้ถึงศัตรูได้โดยไม่รู้สึกติดขัด

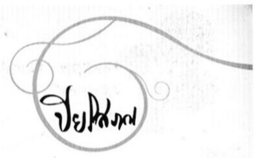
ให้คิดว่าคนทุกคนเป็นเพียงสิ่งมีชีวิตที่มาเยือนโลก ชาติชั้นวรรณะเขาสมมติเรียกให้ เผอิญเกิดบนแผ่นดินไทย ก็เรียกคนไทย หากเกิดที่จีน ก็เรียกคนจีน เกิดญี่ปุ่น ก็เรียกว่าคนญี่ปุ่น แต่ความเป็นคนเป็นสัตว์เท่ากัน มีความเสมอกันในการได้ชีวิต จริงๆ แล้ว เราก็อยู่ในโลกนี้ได้ไม่นานก็ต้องจากโลกนี้ไปทั้งนั้น

การมาเกิดจึงไม่ต่างจากการมาเที่ยว เมื่อวีซ่าหมดอายุ ก็ต้องรีบกลับ ถ้าเราคิดกว้างๆ ได้อย่างนี้ คือคิดว่าทุกคนเป็นเพียงสรรพสัตว์เท่านั้น ไม่ได้คิดว่าเป็นศัตรู ใจของเราก็จะรู้สึกสบายขึ้น เบาโปร่ง หายใจโล่ง เราก็เริ่มจะแผ่เมตตาได้

ธรรมดามนุษย์เรา เวลาแผ่เมตตาให้คนที่เรารัก พลังจิตจะถูกดึงออกไปอย่างแรง เหมือนเทน้ำลงไปในที่ลุ่ม น้ำจะไหลลงไปที่ลุ่มอย่างรวดเร็ว ส่วนการส่งกระแสจิตแผ่เมตตาไปให้คนที่เราเกลียดชัง เหมือนเทน้ำให้ไหลไปที่ดอนย่อมเป็นไปไม่ได้

อารมณ์ที่ส่งไปถึงคนที่เราเกลียด จึงมักจะติดขัด เพราะพลังจิตไม่ยอมเดินทาง เนื่องจากมีความคิดว่า จะแผ่เมตตาให้ศัตรูทำไม ในเมื่อเขาทำเราเจ็บ เมื่อคิดเพียงเท่านี้ คนที่เป็นศัตรูก็ยังคงเป็นศัตรูอยู่ต่อไป และอาจเพิ่มความเป็นศัตรูมากขึ้น ทุกครั้งที่แผ่เมตตาให้คนที่เรารักเราชอบ

เหมือนมีเด็กสองคนยืนอยู่ต่อหน้าเรา คนหนึ่งเรารักมาก อีกคนเราไม่รักเลย เวลายื่นของให้เด็ก เรายื่นให้เฉพาะเด็กที่เรารัก ไม่ยื่นให้คนที่เราชัง เด็กก็รู้สึกต่างกัน ทุกครั้งที่เรายื่นของให้เด็กที่เรารัก ก็จะเพิ่มความเกลียดชังในใจของเด็กอีกคน การอิ่มครั้งที่สองของเด็กคนหนึ่งย่อมหมายถึงความหิวทวีคูณของเด็กอีกคน



วิธีแผ่เมตตา ท่านจึงสอนไม่ให้คิดว่าเป็นคนที่เรารัก หรือชัง หากแต่ให้คิดว่า เป็นสรรพสัตว์ที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ร่วมโลกเดียวกัน

ทุกชีวิตเป็นเพียงธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ เท่านั้น การคิดเช่นนี้ เป็นการปรับอารมณ์ให้สมดุลกันก่อน ปรับให้ถึงธาตุเดิมของชีวิต ยกเชื้อชาติศาสนาวัฒนธรรมเผ่าพันธุ์ออกไปก่อน เพื่อไม่ให้เกิดความสุดโต่งทั้งรักและชัง เหมือนกับการปรับพื้นดินไม่ให้สูงหรือต่ำ แต่ปรับให้พื้นทุกตารางนิ้วได้ระดับเดียวกันหมดเสียก่อน แล้วจึงเทน้ำลงไป น้ำที่เทลงไปก็จะกระจายไปทุกพื้นที่ได้ง่าย ที่ดอนก็ไม่มี ที่ลุ่มก็ไม่เกิดขึ้น การแผ่เมตตาก็เช่นเดียวกัน

การแผ่เมตตาให้คนที่เราเกลียดทำได้ยาก แต่จำเป็นยิ่งกว่าแผ่เมตตาให้คนที่เรารัก เพราะปัญหาอยู่ที่ความรู้สึกเป็นศัตรู มิใช่ความรู้สึกรัก ยิ่งเกลียดมากยิ่งต้องใช้พลังจิตสูง แต่ถ้าทำได้แล้ว ก็สบายใจไปตลอดชีวิต อาจจะยากเพียงครั้งแรกครั้งเดียว ครั้งต่อไปก็ง่าย ยิ่งเราได้ปฏิบัติเป็นประจำจนเคยชิน ของยากก็เป็นของง่าย ทุกอย่างก็ถือเป็นปกติ ไม่มีอุปสรรคขัดข้อง และความรู้สึกเป็นศัตรูหรือโกรธเกลียดอาฆาตพยาบาทก็จะหมดไป ก็จะเลือนหายไปจากใจเรา กระทั่งหมดสิ้น



ในที่สุด **คนที่เคยเป็นศัตรู**เราก็จะ**กลับกลายเป็นมิตร** ไม่ช้าก็เร็ว การก่อเวรข้ามภพข้ามชาติกันก็จะหมดไป ทุกชีวิตก็จะปลอดจากภัยเวรในสงสารวัฏ เกิดภพใดชาติใด ก็จะพบแต่คนดี มีคนอุ้มชูช่วยเหลือ จะทำให้มีครอบครัวดี มีลูกดี มีรูปสมบัติ มีสติปัญญาดี เพราะทุกอย่างเริ่มต้นที่ “ทำใจดี” ให้ได้ในวันนี้.



คำแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์

เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อเวรา โหนตุ

จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด

อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด

อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด

อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกาย สุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

คำแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

นิททุกโข โหมิ

ปราศจากความทุกข์

อะเวโร โหมิ

ปราศจากเวร

อัพยาปัชโฌ โหมิ

ปราศจากอุปสรรคอันตราย
และความเบียดเบียนทั้งปวง

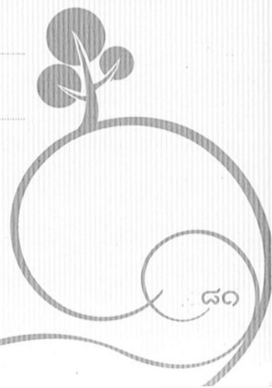
อะนีโฆ โหมิ

ปราศจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ

มีความสุขกาย สุขใจ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

บันทึกธรรม



การใช้ชีวิตอย่างมีสติด้วยการอภัย

เป็นวัคซีนแห่งการให้

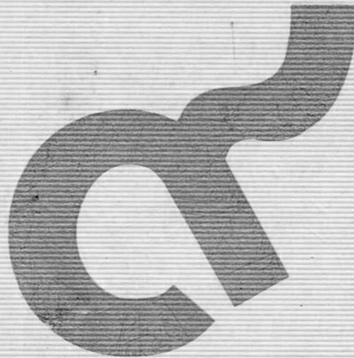
เพื่อเป็นภูมิคุ้มใจให้เป็นสุข



"ขออำนวยพรให้ทุกชีวิตจงมีแต่ความอุดมร่มเย็นเป็นสุข
มีปัญญาฉุกคิดหาทางออกได้ในคราวเผชิญปัญหา
มีความรอบคอบในการดำรงชีวิต มองหาแง่ดีได้
แม้ในคราวเผชิญโชคร้าย"

ปิยโสภณ

ปิยโสภณ (พระราชญาณกวี)



วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

- **จิตตสปา** บทสวดล้างสนิมใจ เป็นสิริมงคลรับชีวิตใหม่
- **ชีวาของชีวิต** วิธีปรุงรสชีวิตให้กลมกล่อม
- **แผ่เมตตาให้ศัตรู** การใช้ชีวิตอย่างมีสติด้วยการให้อภัยทั้งผู้อื่นและตนเอง

ISBN 978-616733640-4



ราคา 199 บาท

หมวดธรรมะกับชีวิตประจำวัน

PAPYRUS by truelife

True Digital Content & Media | true